

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА № 690 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

«Принята к использованию»

Рук.МО Клементьева Т. А.

Клементьева

«27» августа 2021 г.

«Принята»

Протокол педагогического совета

№ 1 от 31.08.2021

«Утверждаю»

Директор ГБОУ №690

В.Ю.Соловьева

Приказ № 242 от 31.08.2021



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету «Физическая культура»  
для 1Д класса  
на 2021 – 2022 уч год

Составитель:  
**Степенев Дмитрий Валерьевич,**  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории  
**Штефанова Ксения Александровна**  
учитель физической культуры

Санкт-Петербург  
2021

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<p>1. Сведения о программе (примерной/типовой/ или авторской), на основании которой разработана рабочая программа, с указанием наименования, если есть – авторов и места, года издания</p>	<p>Данная программа разработана на авторской программы «Физическая культура: программа, 1–4 классы», Р. И. Тарнопольская. – Смоленск: Ассоциация XXI век, 2012.</p>
<p>2. Информация об используемом учебнике</p>	<p>Учебник: Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобразовательной организации / В. И. Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 176 с.: ил. – (Школа России)</p>
<p>3. Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа (в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком), в том числе о количестве обязательных часов для проведения лабораторно–практических, повторительно–обобщающих, контрольных уроков, а также при необходимости – часов на экскурсии, проекты, исследования и др.;</p>	<p>Рабочая программа рассчитана на <u>33</u> учебные недели, <u>99</u> часов в год          Их них контрольных работ <u>0</u> часов          лабораторных работ <u>0</u> часов          практических работ <u>99</u> часов          уроков внеклассного чтения <u>0</u> часов          уроков развития речи <u>0</u> часов          Из них школьный компонент (космический урок) <u>1</u> час</p>
<p>4. Информация об используемых технологиях обучения, формах уроков и т. п., а также о возможной внеурочной деятельности по предмету</p>	<p>Используемые технологии обучения:          -информационные;          - личностно-ориентированные;          - игровые;          - ИКТ;          Формы уроков:          -урок с образовательно-познавательной направленностью;          - урок с образовательно-обучающей направленностью;          - урок с образовательно-тренировочной направленностью.          В условиях режима повышенной готовности для реализации рабочей программы, используется электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий используемые универсальные ресурсы для организации обучения с использованием дистанционных образовательных</p>

	<p>технологий</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Портал дистанционного обучения (<a href="http://do2.rcokoit.ru">http://do2.rcokoit.ru</a>).</li> <li>2. Российская электронная школа, <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>.</li> <li>3. Zoom – ресурс для проведения онлайн- видео- конференций.</li> <li>4. «YouTube»-видеохостинг</li> </ol>
<p>5. Планируемый результат на конец учебного года (в соответствии с требованиями, установленными федеральными государственными образовательными стандартами, образовательной программой образовательного учреждения, а также требованиями ОГЭ и ЕГЭ).</p>	<p><b>Метапредметные результаты.</b>  Освоение знаний о физической культуре позволит ученикам самостоятельно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</li> <li>– выявлять различия в основных способах передвижения человека;</li> <li>– определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;</li> <li>– определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>– понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека;</li> <li>– различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств(сила,быстрота,выносливость).</li> </ul> <p><b>Личностные результаты.</b>  Самостоятельные занятия позволяют ученикам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять индивидуальный режим дня;</li> <li>– отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;</li> <li>– оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур;</li> </ul> <p>Самостоятельные игры и развлечения приучат учеников:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;</li> <li>– организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Предметные результаты.</b>  <b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правильно составить режим дня;</li> <li>-выполнять простейшие закаливающие процедуры;</li> <li>-передвигаться ступающим шагом;</li> <li>- владение техникой поворотов и разворотов;</li> </ul>

-концентрировать внимание и координировать движения тела.

**Знать:**

-комплекс упражнений для утренней зарядки;

-технику выполнения беговых упражнений;

-технику перекатов, кувырков;

-правила игры в различные подвижные игры;

-технику эстафетного бега;

- технику прыжков в длину и высоту, метания мяча.

## 2. Содержание программы по физической культуре

Название темы (раздела)	Необходимое количество часов для ее изучения	Содержание учебного материала	Планируемый результат
Легкая атлетика	20 час	Техника безопасности по легкой атлетике.  Специальные прыжковые, беговые, прыжковые упражнения; метание малого мяча; бросок набивного мяча; многоскоки; низкий старт, высокий старт; бег на короткие дистанции; челночный бег; эстафеты; преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий.	Знать технику безопасности по легкой атлетике.  Уметь демонстрировать технику; прыжковых упражнений, технику низкого, высокого старта; многоскоков, бега на короткие дистанции, преодоления полосы препятствий; метания мяча.
Гимнастика	10 часов	Организуемые команды и приемы Строевые действия в команде. Акробатические упражнения. Упоры и седы. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания.	Знание организуемых команд и приемов, выполнение строевых команд. Освоение техники перекатов, кувырков.
Лыжная подготовка	8 часов	Передвижение на лыжах различными способами. Подбор инвентаря и умение пользоваться им.	Умение передвигаться ступающим шагом, владение техникой поворотов и разворотов. Умение пользоваться инвентарем.

Подвижны игры	28 часа	Игровые занятия с использованием строевых упражнений. Эстафеты с использованием различных видов спортивной деятельности. Игровые упражнения с мячами.	Знание правил игры в различные подвижные игры. Освоение техники эстафетного бега. Умение концентрировать внимание и координировать движение.
Плавание	33 часа	Правила посещения бассейна. Понятие горизонтального положения тела. Упражнения на дыхание в воде. Скольжение на спине, груди, с плавательной доской Игры в воде. Начальное обучение видам плавания.	Знание правил посещения бассейна, понимать горизонтальное положение тела, уметь пользоваться инвентарем. Уметь правильно дышать в воде.
Итого	99 часов		