

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАСЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

  
О.Н.Конькова

Приказ № 162-од от 31.08.2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**для 1 класса**

Программу составила: Антропова  
Екатерина Сергеевна,

учитель физической культуры,  
высшей квалификационной  
категории

2018 год

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы школы, авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура». Данная программа ориентирована на использование учебника: В.И. Лях / Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений, 2014г.

Согласно учебного плана МБОУ «Масловская основная школа» на реализацию программы «Физическая культура» в 1 классе отводится 3 часа в неделю, 99 часов в год.

### 1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.

По окончании 1 класса обучающиеся научатся:

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях;*
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 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;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

**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.

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

- 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- 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.

**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 её 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;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **2. Содержание учебного предмета.**

В 1 классе программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

### *Знания о физической культуре*

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### *Способы физкультурной деятельности*

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### *Физическое совершенствование*

#### Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой;

повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

#### Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег на различные дистанции.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

#### Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Техника торможения. Передвижение на заданные дистанции различными изученными ходами.

#### Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Пионербол: ловля и передача волейбольного мяча, бросок мяча через сетку. Подвижные игры: «Перестрелка», «Лучший ловец», «Мяч капитану», «Горячая картошка», «Пятнашки с мячом», эстафеты с волейбольным мячом.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### 3. Тематическое планирование.

#### Распределение программного материала для учащихся 1 класса

Содержание курса	Час.	1 четв	2 четв	3 четв	4 четв.
<b>1.Знания о физической культуре</b>	<b><u>2</u></b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
2.Способы физкультурной деятельности.	<b><u>1</u></b>			<b>1</b>	
2.1 Самостоятельные занятия	<b><u>2</u></b>	<b>1</b>		<b>1</b>	
2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием	<b><u>1</u></b>			<b>1</b>	
2.3 Самостоятельные игры, развлечения	<b><u>2</u></b>	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>3.Физическое совершенствование:</b>	<b><u>90</u></b>				
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	<b><u>2</u></b>		<b>1</b>		<b>1</b>
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность:	<b><u>88</u></b>				
3.2.1. гимнастика с основами акробатики	<b><u>19</u></b>		<b>19</b>		
3.2.2. легкая атлетика	<b><u>24</u></b>	<b>10</b>			<b>13</b>
3.2.3. лыжная подготовка	<b><u>19</u></b>			<b>16</b>	
3.2.4 подвижные и спортивные игры	<b><u>26</u></b>	<b>14</b>		<b>7</b>	<b>10</b>
общеразвивающие упражнения		<b>в процессе уроков</b>			
<b>всего</b>	<b><u>99</u></b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>24</b>