

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Островецкая средняя общеобразовательная школа

**«Утверждаю»**  
Директор МОУ «Островецкая  
СОШ»  
\_\_\_\_\_/Щербакова Н. Г./  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

1 класс  
(базовый уровень)

Составитель: Антонюк Елена Анатольевна  
Педагог по физической культуре  
Первой категории

2018 - 2019 учебный год

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно правовой базой:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации
- САНПиН 2.4.2821-10, зарегистрированные в Минюсте РФ 03.03.2011г., регистрационный № 19993.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года №1015.
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования».
- • Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- • Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (начало действия документа - 21.02.2015)
- • Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 сентября 2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
- • Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- • Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2009 г. №729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к

использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях».

- Устав Муниципального общеобразовательного учреждения «Островецкая средняя общеобразовательная школа».
- Учебный план МОУ «Островецкая СОШ» на 2018 – 2019 учебный год.
- Требований к планируемым результатам начального общего образования.  
Данная программа разработана на основе:
- Примерной программы начального общего образования по физической культуре; Авторской программы «Физическая культура» В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2013.

**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:

**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.

## Общая характеристика курса

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на 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;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физической деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).
- Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физической деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.
- Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя

освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **Место курса в учебном плане.**

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 ч в неделю (всего 405 ч); в 1 классе – 99 часов.

### **Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

#### **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).

#### **Содержание учебного предмета**

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

**В базовую часть входят:**

##### **Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

##### **Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закаливания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

**Гимнастика с элементами акробатики** (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**Легкая атлетика** : бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Лыжная подготовка**: Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

**Подвижные и спортивные игры**. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Кроссовая подготовка** Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

### Распределение учебных часов по разделам программы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b><i>Базовая часть</i></b>	<b>79</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.3	Лёгкая атлетика	29
1.4	Спортивные (подвижные) игры	18
1.5	Лыжная подготовка	18
2	<b><i>Вариативная часть</i></b>	<b>20</b>
2.1	Спортивные и подвижные игры	20
	<b>Итого</b>	<b>99</b>

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Плановые сроки	Скорректированные сроки	
			1 А	1 Б
<i>Легкая атлетика 14 часов.</i>				
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках физкультуры.			
2	Строевые упражнения на месте.			
3	Построения и перестроения.			
4	Строевые упражнения на месте и в движении.			



5	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.			
6	Различные виды ходьбы и их сочетание. Подвижная игра «Слушай сигнал»			
7	Ходьба и бег. Понятие «Короткая дистанция».			
8	Бег с изменением направления и ускорением.			
9	Челночный бег 3x10 м. Игра «Слушай сигнал»			
10	Бег 3 мин. Понятие «Скорость бега» Подвижные игры.			
11	Прыжки. Разновидности прыжков.			
12	Прыжок в длину с места. Игра «Слушай сигнал»			
13	Броски малого мяча. Игра «Попади в мяч»			
14	Метание малого мяча в цель. Игра «Попади в мяч»			
<i>Подвижные игры 10 часов</i>				
15	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры с элементами прыжков.			
16	Подвижные игры «Класс, смирно!», «3;13;33».			
17	Подвижная игра «Класс, смирно!». Эстафеты.			
18	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!», «Кто дальше бросит».			
19	Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит», «Посадка картошки».			
20	Игры «Кто дальше бросит», «Посадка картошки». Эстафеты.			
21	Подвижные игры «Посадка картошки», «Пятнашки».			
22	Подвижные игры. «Посадка картошки», «Пятнашки».			

23	Подвижные игры «Пятнашки», «Точный расчет»			
24	Подвижные игры «Пятнашки», «Вышибалы».			
<i>Гимнастика 14 час.</i>				
25	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения.			
26	Строевые упражнения. Перекаты. Игра «Иголка и нитка»			
27	Группировка. Перекаты в группировке.			
28	Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Иголка и нитка».			
29	Стойка на лопатках, игра «Светофор».			
30	Кувырок вперед. Подвижная игра «Иголка и нитка».			
31	Кувырок вперед в упор присев.			
32	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие			
33	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Пройди бесшумно».			
34	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Пройди бесшумно»			
35	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Игра «Светофор».			
36	Висы у упоры. Подвижная игра «Светофор»			
37	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Пройди бесшумно»			
38	Перелезание через препятствия. Подвижная игра «Посадка картофеля».			

<i>Подвижные игры 10 часов</i>				
39	Эстафеты с элементами гимнастики.			
40	Подвижные игры «Пятнашки», «Вышибалы».			
41	Подвижные игры «Фигуры», «Ниточка и иголочка».			
42	Приседания за 60 сек.			
43	Подвижные игры «Перестрелка».			
44	Эстафета «Веселые старты»			
45	Подвижные игры «Перестрелка».			
46	Подвижные «Перестрелка», «3;13;33»			
47	Подвижные игры «Пройди бесшумно», «Ниточка и иголочка».			
48	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Перестрелка».			
<i>Лыжная подготовка 18 часов</i>				
49	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки.			
50	Строевые упражнения на лыжах.			
51	Скользящий шаг. Разучивание.			
52	Скользящий шаг без палок.			
53	Ступающий шаг. Разучивание			
54	Передвижение скольльзящим шагом. Повороты переступанием на месте.			
55	Передвижение скольльзящим шагом. Игра «На буксире».			

56	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».			
57	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».			
58	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».			
59	Попеременно двухшажный ход. Игра «Финские салки».			
60	Попеременно двухшажный ход. Игра «Финские салки».			
61	Дистанция 500м.			
62	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «По местам».			
63	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Финские салки».			
64	Прохождение дистанции 1 км.			
65	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».			
66	Лыжные эстафеты. Игра «Быстрый лыжник».			
<i>Подвижные игры на основе баскетбола 18 часов</i>				
67	ТБ при занятиях подвижными играми. Эстафеты и игры с мячом			
68	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.			
69	Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами.			
70	Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».			

71	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.			
72	Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».			
73	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.			
74	Ведение мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».			
75	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координации.			
76	Игра «Передал-садись». Развитие выносливости.			
77	Прыжки на скакалке 30 сек.			
78	ОРУ. Подвижные игры «Заяц без логова», «Удочка».			
79	Игры «Заяц без логова», «Удочка».			
80	Пресс 30 сек. Подвижные игры по выбору.			
81	Игры «Перестрелка».			
82	Игры по выбору.			
83	Игры «Заяц без логова», «Удочка».			
84	Эстафеты. Игра «3;13;33»			
<i>Легкая атлетика 15 часов</i>				
85	ТБ на лёгкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.			
86	Бег на 30 метров. Подвижная игра «Ловишка»			
87	Прыжок в длину с места. Эстафеты.			
88	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.			

89	Бег на 30 метров			
90	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.			
91	Бег. Метание на дальность.			
92	Равномерный бег 3 мин. Подвижная игра «День и ночь».			
93	Равномерный бег 5 мин. Эстафеты.			
94	Равномерный бег 5 мин . Подвижные игры «Вышибалы».			
95	Бег 1000 м без учета времени			
96	Равномерный бег 4 мин. Подвижные игры с мячами.			
97	Подвижные игры со скакалкой			
98	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Птицы и буря».			
99	Эстафеты «Веселые старты»			

### **Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-го года обучения.**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх – когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать

короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, через скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся: технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 × 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать, выполняя различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Лыжная подготовка.* Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

### **Перечень учебно-методического обеспечения**

Материально техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда, печатных пособий, натуральных объектов.

Печатные пособия:

-ФГОС начального общего образования,

- Примерная программа по физической культуре,
- рабочие программы
- учебно-методические пособия и рекомендации
- аудиозаписи, музыкальный центр.

Учебно-практическое оборудование:

- стенка гимнастическая
- мячи набивные, малые теннисные и мягкие, баскетбольные, волейбольные и футбольные
- палки гимнастические
- скакалки
- коврики гимнастические
- кегли
- обручи пластиковые детские
- маты гимнастические
- флажки разметочные с опорой, стартовые
- рулетка измерительная
- лыжи детские с креплениями и палками
- аптечка
- стол для игры в настольный теннис, сетка, ракетки.

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол №\_\_ от \_\_ \_\_\_\_\_ 2018г.

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ /

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

МОУ Островецкая СОШ \_\_\_\_\_ / Королёва О.А.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.