

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 15»

РАССМОТРЕНО  
методический совет  
МАОУ «СОШ №15»  
протокол № 2  
«28» 08 2017 г.

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР  
МАОУ «СОШ №15»  
[подпись] /И.В. Урванцева  
«31» 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
руководитель МАОУ «СОШ «15»  
[подпись] /Н.В. Шайдулина  
приказ № 300/1  
от «28» 08 2017 г.



**Рабочая программа**

по физической культуре  
1 класс

Программа разработана в соответствии с требованиями  
Федерального Государственного Образовательного Стандарта второго поколения

Программу составил  
учитель физической культуры  
МАОУ «СОШ № 15»  
Кичанов Д.С.

г.Губаха  
2017-2018 учебный год

## Пояснительная записка.

За основу рабочей программы по физической культуре взята авторская программа для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 1 – 4 классы» Р.И Тарнопольская.

Планирование учебного материала по физической культуре составлено с учётом нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (от 29.12.2012 № 273 - ФЗ).
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785).
- Приказ Министерства образования и науки России от 26.11.2010 № 1241 "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 России от 22 сентября 2011 г. № 2357 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373" (зарегистрирован в Минюсте России 12 декабря 2011 г., регистрационный номер 22540).
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях" С изменениями и дополнениями от: 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2014/2015 учебный год: Приказ от 31 марта 2014 года № 253 Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. С изменениями на 26 января 2016 года.
- Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ «СОШ №15».
- Учебный план МАОУ «СОШ № 15» для начальной школы на 2017/2018 учебный год.
- Примерные программы по учебным предметам. ФГОС.

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 определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности в процессе 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, чему способствует обучение подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- **формирование** общих представлений о физической культуре, её значение 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.

### **Требования к результатам 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 обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей.

Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения общих целей;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, эмоционально - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**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 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 обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явление (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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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.

**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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

### **Требования к знаниям и умениям**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура», который состоит из трёх разделов: «Основы знаний о физической культуре», «Физкультурно – оздоровительная деятельность», «Спортивно – оздоровительная деятельность», обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

#### **Учащиеся должны знать:**

- историю и развитие физической культуры и спорта
- роль физической культуры в жизни человека
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур
- правила выбора одежды и обуви для занятий спортом

- способы контроля жизнеобеспечивающих систем

#### **Учащиеся должны уметь:**

- бегать и прыгать различными способами;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости, гибкости;
- использовать физическую культуру, как средство укрепления здоровья;
- демонстрировать полученные навыки и умения;
- передвигаться на лыжах
- играть и проводить игры с мячом
- выполнять комплексы по гимнастике и акробатике
- соблюдать технику безопасности на занятиях
- демонстрировать навыки в игровой и соревновательной деятельности
- проявлять доброжелательность и уважение

#### **Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

- выполнение контрольных упражнений, оценивающих физические навыки и умения.

#### **Критерии оценки знаний обучающихся**

При оценивании учитываются индивидуальные особенности школьников, уровень физического развития, группа здоровья.

По окончании курса «Физическая культура» предполагается аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

**Формы работы:** групповая, парная, индивидуальная.

**Методы преподавания:** игровой, практические занятия, беседа.

#### **Тематическое планирование уроков физической культуры в 1 классе**

(3 часа в неделю - 102 часа)

<b>№ урока, п/п</b>	<b>Тема урока</b>
<b>Лёгкая атлетика (15 часов)</b>	
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2 -3	Ходьба и бег. История олимпийских игр.
4	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад.
5- 6	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением вперёд. Подвижная игра « Два мороза».
7	Лёгкий бег 8000м. Подвижна игра « Цепи кованные».
8	Выполнение беговых упражнений с изменением скорости.
9	Бег, чередующийся с ходьбой. Подвижная игра « Цепи кованные».
10	Бег 30 м без учёта времени.

11	Бег 30 м с учётом времени.
12 - 13	Бег с препятствиями. Подвижная игра « Два мороза».
14	Бег 500м с учётом времени.
15	Весёлые старты.
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (17 ч)</b>	
16	Техника безопасности во время занятий подвижными играми.
17	Всё о подвижных и спортивных играх. Спортивная викторина.
18	Передача большого мяча в парах, не касаясь земли, на месте и в движении.
19	Подбрасывание мяча перед собой и в движении вперед.
20	Передача мяча в парах. Игра « Меткий стрелок».
21	Упражнения с мячом на месте и в движении.
22	Подвижная игра с мячом « Догонялки».
23	Парная эстафета с мячом.
24	Ловля и передача мяча в кругу.
25 - 26	Подвижная игра вышибало. Игра « Самый ловкий».
27	Передача мяча в тройках способом от груди, из –за головы.
28	Передача мяча в тройках способом снизу.
29	Ведение мяча вперёд. Игра « цепи кованые».
30 - 31	Ведение мяча вперёд и передача в парах.
32	Подвижная игра с элементами баскетбола « попади в цель».
<b>Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)</b>	
33	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.
34	Гимнастические упражнения прикладного характера.
35	Прыжки на скакалке на месте.
36	Прыжки на скакалке вперёд.
37	Эстафета со скакалками.
38	Кувырок вперёд, кувырок назад. Техника выполнения.
39	Стойка на лопатках, мостик.
40	Гимнастическая комбинация: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, мостик.
41	Перекаты вправо, влево в группировке.
42	Выполнение гимнастической комбинации.
43	Броски тяжелого мяча от груди, из –за головы.
44	Упражнения на гимнастической стенке.
45	Техника выполнения комбинации на гимнастических скамейках с предметами.
46	Упражнения с предметами на месте и в движении (обручи, гимнастические палки, мячи).
47	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и от скамейки.
48	Сгибание и разгибание туловища – брюшной пресс.
49	Упражнения на гимнастической скамейке.
50	Комплекс на гимнастической стенке.

<b>Лыжная подготовка (21 ч)</b>	
51	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
52	Способы передвижения на лыжах (попеременные, одновременные).
53	Движение на лыжах одновременным одношажным ходом.
54	Движение на лыжах двухшажным ходом.
55	Движение на лыжах попеременным двухшажным ходом.
56	Прохождение дистанции 1000м.
57	Ступающий шаг без палок, с палками.
58	Подъёмы: ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой.
59	Торможения: плугом, упором, падением.
60	Спуски: в основной стойке, в низкой стойке.
61	Повороты: переступанием, упором.
62	Прохождение дистанции 1000 м, попеременным двухшажным ходом.
63	Спуски с небольшой горки в основной стойке.
64	Скользкий шаг с палками, без палок.
65	Прохождение дистанции 500м на время, одним из способов.
66	Лыжная гонка на 500 м.
67	Лыжная гонка на личное первенство.
68	Прохождение дистанции со спусками и подъёмами.
69	Спуски с горки и подъёмы.
70	Игры на лыжах. Прохождение дистанции 1000м с учётом времени.
71	Весёлые старты на лыжах.
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (16ч)</b>	
72	Техника безопасности на уроках. Викторина «Спорт»
73	Ведение баскетбольного мяча по прямой, по кругу.
74	Броски баскетбольного мяча в двух колоннах.
75	Эстафета с мячом.
76	Работа в парах с волейбольным мячом.
77	Броски волейбольного мяча над головой, вперед.
78	Правила игры в пионербол.
79	Тактика игры в пионербол.
80	Учебная игра.
81	Ведение футбольного мяча вперед, остановка его.
82	Удар по катящемуся мячу, неподвижному.
83	Правила игры в футбол. Ведение футбольного мяча.
84	Упражнения с футбольным мячом в парах.
85	Тренировочная игра.
86	ОФП с предметами.
87	Подвижная игра « Все наоборот». Весёлые старты.
<b>Лёгкая атлетика (15ч)</b>	
88	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.
89	Медленный бег без учёта времени 8000м.

90	Бег 60 м с учётом времени.
91	Прыжки в длину, с места. Подвижная игра « Два мороза».
92	Техника метания малого мяча. Подвижная игра « Меткий стрелок».
93	Метание малого мяча на дальность.
94	Равномерный бег 8000 м. Подвижные игры
95	Беговые, прыжковые упражнения.
96	Прямолинейный бег 60.
97	Оздоровительный бег по дистанции 500м.
98	Метание малого мяча в цель.
99	Эстафета.
100	Оздоровительный бег 500м.
101	Бег 500 м с учетом времени.
102	Весёлые старты. Подведение итогов.