

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СУХАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на МО  
От 28.08.2017г  
Руководитель МО  
Т.М.Снигирева

28.08. 2017г

Согласовано  
Зам.директора по УВР  
Ю.А.Мехрякова

28.08



## Рабочая программа

по физической культуре  
для базового уровня

класс 1  
99 часов

Рабочая программа составлена на основе государственной программы  
по физической культуре для начальной школы  
1 класс Москва «Просвещение» 2010 г.

Разработчик программы  
Учитель начальных классов  
Р.Х.Саматова

2017  
Сухановка

## Нормативно – правовые основания разработки программы

1. Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года №78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования,
4. Устав МКОУ «Сухановская СОШ».
5. Учебный план МКОУ «Сухановская СОШ».
6. Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта. (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»), авторской программы по физической культуре «Физическая культура» 1 класс, В.И..Лях.

### Планируемые результаты освоения предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

#### Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-ого 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 рас-считайся», «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, в 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 3х 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 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», «Совуш-ка», «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.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

#### **Уровень физической подготовленности учащихся 1 класса**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### **Содержание учебного предмета**

#### Основы знаний о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. 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.

#### Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

#### Способы самостоятельной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

#### 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!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

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

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

#### 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; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

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

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.

#### Лыжная подготовка

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 и в движении

Спуски: в основной стойке

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

#### Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Альпинисты»

На материале легкой атлетики: “Пятнашки”, “К своим флажкам”, “Не оступись”, “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”.

На материале лыжной подготовки: “Салки на марше”, “На буксире”, “Два дома”, “По местам”, “День и ночь”, “Кто дольше прокатится”.

#### На материале спортивных игр:

Футбол: удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; 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: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема и тип урока	
	ДАТА	
1		Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке. Когда и как возникла физическая культура и спорт. <i>Вводный урок</i>
2		Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место». Современные Олимпийские игры. <i>Комбинированный.</i>
3		Освоение строевых упражнений Подвижная игра «Поймай меня». Что такое физическая культура. <i>Комбинированный.</i>
4		Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте. <i>Комбинированный</i>
5		Прыжки на одной и двух ногах на опору вверх . Твой организм. Подвижная игра «Смена мест». Основные части тела человека. <i>Изучение нового материала</i>
6		Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики». Основные части тела человека. <i>Комбинированный</i>
7		Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки» <i>Комбинированный</i>
8		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза». <i>Комбинированный</i>
9		Основы знаний о физкультурной деятельности ( <i>теоретический раздел</i> ) <i>Изучение нового материала</i>
10		Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» <i>Комбинированный</i>
11		Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой <i>Комбинированный</i> )
12		Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов <i>Изучение нового материала</i>

13		Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры). <i>Комбинированный</i>
14		Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике <i>Комбинированный</i>
15		Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки» <i>Комбинированный</i>
16		Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза» <i>Комбинированный</i>
17		Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей по-средством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» <i>Совершенствование</i>
18		Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом <i>Совершенствование</i>
19		Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место» <i>Комбинированный</i>
20		Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге <i>Комбинированный</i>
21		Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке. <i>Комбинированный</i>
22		Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой <i>Изучение нового материала</i>
23		Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях <i>Комбинированный</i>
24		Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса <i>Изучение нового материала</i>
25		Обучение висам на перекладине и шведской стенке. <i>Изучение нового материала</i>
26		Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата <i>Комбинированный</i>
27		Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка» <i>Изучение нового материала.</i>



28		Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна» <i>Комбинированный</i>
29		Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка». <i>Комбинированный</i>
30		Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко». <i>Комбинированный</i>
31		Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в раз ных ситуациях. <i>Комбинированный.</i>
32		Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений <i>Комбинированный</i>
33		Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке <i>Комбинированный</i>
34		Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья <i>Изучение нового материала</i>
35		Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах <i>Изучение нового материала</i>
36		Температурный режим занятий на лыжах <i>Изучение нового материала</i>
37		Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно <i>Изучение нового материала</i>
38		Повороты переступанием на месте <i>Изучение нового материала</i>
39		Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах <i>Изучение нового материала</i>
40		Передвижение скользящим шагом без палок <i>Изучение нового материала</i>
41		Передвижение скользящим шагом с палками <i>Комбинированный</i>
42		Движение ступающим шагом в подъем от 5–8° <i>Изучение нового материала</i>
43		Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке. <i>Изучение нового материала</i>
44		Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу. <i>Комбинированный</i>
45		Закрепление материала по эстафетам с надеванием и лыж снятием . <i>Комбинированный</i>
46		Встречные эстафеты. <i>Комбинированный</i>
47		Эстафеты с поворотом вокруг флажка. <i>Комбинированный</i>
48		Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м <i>Комбинированный</i>

49		Кроссовая подготовка. <i>Комбинированный</i>
50		Подвижные игры на развитие координации. <i>Комбинированный</i>
51		Техника безопасности и правила поведения. <i>Комбинированный</i>
52		Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны). <i>Изучение нового материала</i>
53		Подвижные игры – названия и правила. <i>Комбинированный</i>
54		Строевые упражнения <i>Комбинированный</i>
55		Метание теннисного мяча, развитие выносливости <i>Комбинированный</i>
56		Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. <i>Совершенствование</i>
57		Развитие выносливости и быстроты <i>Совершенствование</i>
58		Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 x 9 м), гибкости. <i>Комбинированный</i>
59		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание <i>Комбинированный</i>
60		Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка» <i>Комбинированный</i>
61		Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель <i>Совершенствование</i>
62		Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля <i>Комбинированный</i>
63		Развитие общей выносливости. <i>Совершенствование</i>
64		Круговые эстафеты до 20 м <i>Комбинированный</i>
65		Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место». <i>Урок-игра.</i>
66		Эстафеты и подвижные игры. <i>Урок- игра</i>
67		Общеразвивающие упражнения с малыми мячами <i>Комбинированный</i>
68		Прыжки через скакалку <i>Комбинированный</i>

69		Броски и ловля мяча в парах <i>Комбинированный</i>
70		Разновидности бросков мяча одной рукой <i>Комбинированный</i>
71		Прыжки через скакалку <i>Комбинированный</i>
72		Ведение мяча на месте и в движении <i>Комбинированный</i>
73		Броски мяча в кольцо способом «снизу» <i>Комбинированный</i>
74		Стойка на лопатках <i>Изучение нового материала</i>
75		Броски мяча в кольцо способом «сверху» <i>Изучение нового материала</i>
76		Подвижная игра с мячом «Охотники и утки» <i>Комбинированный</i>
77		Стойка на лопатках <i>Изучение нового материала</i>
78		Тестирование в наклоне вперед из положения стоя <i>Комбинированный</i>
79		Упражнение на выносливость <i>Комбинированный</i>
80		Повторение акробатических элементов <i>Комбинированный</i>
81		Повторение техники прыжка в длину с места <i>Комбинированный</i>
82		Тестирование в прыжке в длину с места <i>Комбинированный</i>
83		Повторение акробатических элементов. Личная гигиена. <i>Комбинированный</i>
84		Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа . основные внутренние органы. <i>Комбинированный</i>

85		Метание малого мяча в горизонтальную цель. Мышцы. <i>Комбинированный</i>
86		Упражнения на уравнивание предметов <i>Комбинированный</i>
87		Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд <i>Комбинированный</i>
88		Баскетбольные упражнения. Осанка. <i>Комбинированный</i>
89		Упражнения на уравнивание предметов <i>Комбинированный</i>
90		Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча. Сердце и кровеносные сосуды. <i>Комбинированный</i>
91		Тестирование в беге на скорость на 30 м. <i>Комбинированный</i>
92		Круговая тренировка. Мозг и нервная система. <i>Комбинированный</i>
93		Тестирование в челночном беге 3 × 10 м. органы дыхания. <i>Комбинированный</i>
94		Метание мешочка на дальность. Вода и питьевой режим. <i>Комбинированный</i>
95		Круговая тренировка. Закаливание. <i>Комбинированный</i>
96		Основы правил игры в футбол. Личная гигиена. <i>Изучение нового.</i>
97		Знакомство с эстафетами. Органы дыхания. Изучение нового. <i>Комбинированный</i>
98		Круговая тренировка. Самоконтроль. <i>Комбинированный</i>
99		Подвижные игры. Первая помощь при травмах. <i>Комбинированный</i>

Пронумеровано, пронумеровано и скреплено  
печатью *12 двенадцать листов*  
Директор школы *Татаурова* Р.Ш. Татаурова



