

-  
Общеобразовательная автономная некоммерческая организация  
«Школа «Дарование»»



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре  
(базовый уровень)

Класс: 1

Количество часов: 99

Учитель: Потапова Олеся Владимировна

Программа разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения
- Комплексная программа по физической культуре для учащихся 1-4 класс Лях, (М., Просвещение, 2011г.)
- Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса физической культуры для 1 класса составлена на основе:

- Федерального образовательного стандарта основного (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (в действующей редакции от 9.12.2014 г. №2) ;
- основной образовательной программы основного общего образования АНОО «Школа «Дарование»»
- Учебного плана АНОО «Школа «Дарование»» на 2020-2021 учебный год; - программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011)

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса рассчитана на 99 часа в год (3 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **1. Естественные основы.**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

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

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

### **3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны.**

Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

### **4. Подвижные игры.**

. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

### **5. Гимнастика с элементами акробатики.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

### **6. Легкоатлетические упражнения.**

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;*

названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

## **7. На материале спортивных игр.**

Подвижные игры на материале футбол, баскетбол, волейбол. Элементы спортивных игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Основы знаний о физической культуре**

- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

### **Легкая атлетика**

- - приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи;
- будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Кроссовая подготовка**

- выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

- выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

### **Подвижные игры**

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.
- целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Лыжная подготовка**

- выполнять упражнения на лыжах: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный шаг, подъем в гору «лесенкой», спуск с горы упоре полуприсед
- выполнять передвижения на лыжах.

### **Подвижные игры на основе баскетбола**

- выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Регулятивные УУД**

- способности принимать и сохранять учебную задачу;
- способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.
- планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- адекватно воспринимать речь учителя;
- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;
- оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

### **Познавательные УУД**

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;

- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- умения осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бег способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.
- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

### **Коммуникативные УУД**

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками; -умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

-умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастики;

-способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов; умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для

регуляции своей деятельности.

-умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;

-умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;

-умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;

-способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;

-адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### **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, доброжелательно 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.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема	Кол- во часов
Раздел программы + количество часов		
1.	Знания о физической культуре	6
2.	Гимнастика с элементами акробатики	34
3.	Легкая атлетика	19
4.	Лыжная подготовка	12
5.	Подвижные игры	28
	Общее количество часов	99

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
Легкоатлетические упражнения (16 часов)				
1	Различные виды ходьбы.	1	02.09	
2	Обычный бег, бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой.	1	04.09	
3	Эстафеты с бегом на скорость. Здоровье и физическое развитие человека.	1	06.09	
4	Бег с ускорением. Игра «Найди свое место».	1	09.09	
5	Бег с преодолением препятствий, с изменением направления, по разметке.	1	11.09	
6	Равномерный медленный бег.	1	13.09	
7	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотом на 90 градусов.	1	16.09	
8	Освоение техники бега на дистанции. Прыжки в длину с места.	1	18.09	
9	Освоение техники бега на дистанции. Прыжки в длину с места.	1	20.09	
10	Прыжки в длину с разбега без обозначения места отталкивания.	1	23.09	
11	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.	1	25.09	
12	Прыжки через короткую вращающуюся скакалку.	1	27.09	
13	Метание мяча в горизонтальную цель. Тест – бег на 30 метров.	1	30.09	
14	Метание в вертикальную цель. Понятие «исходное положение»	1	02.10	
15	Техника челночного бега 3x10.	1	04.10	
16	Броски больших и малых мячей на дальность и в цель.	1	07.10	
Подвижные игры (11 часов)				
17	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1	09.10	
18	Ловля и бросание резинового мяча.	1	11.10	
19	Подвижная игра «Пятнашки». Здоровье и физическое развитие человека.	1	14.10	
20	Подвижная игра «Метко в цель»	1	16.10	
21	Прыжки через короткую скакалку.	1	18.10	
22	Ловля и передача баскетбольного мяча (индивидуально).	1	21.10.	
23	Ловля и передача баскетбольного мяча (индивидуально).	1	23.10	
24	Игра «Лисы и куры». Закаливающие процедуры	1	25.10.	
25	Подвижные игры «Мяч водящему», «К своим флажкам».	1		

26	Подвижные игры с бегом. Различные виды салок.	1		
27	Знакомство с эстафетами: «Перенеси предмет», «Кто первый?».	1		
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)				
28	Техника безопасности на уроках акробатики. Понятие «группировка»	1		
29	Группировка присев, сидя, лежа.	1		
30	Перекаты в группировке.	1		
31	Кувырок в сторону. Личная гигиена.	1		
32	Стойка на лопатках согнув ноги	1		
33	Стойка на лопатках согнув ноги	1		
34	Перекаты в группировке, вперед в упор присев	1		
35	Перекаты в группировке, вперед в упор присев	1		
36	Упражнения в равновесии и лазании по гимнастической стенке.	1		
37	Лазание по скамейке стоя на коленях Режим дня школьника.	1		
38	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1		
39	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1		
40	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1		
41	Танцевальные шаги, полька, галоп. Правила формирования правильной осанки.	1		
42	Тест на гибкость (3 упражнения).	1		
43	Кувырок вперед.	1		
44	Кувырок вперед.	1		
45	Построение, перестроение, размыкание, смыкание.	1		
Подвижные игры (3 часа)				
46	Подвижная игра «Пустое место».	1		
47	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1		
48	Подвижная игра «Волк во рву». Что такое эмоции?	1		
49	Переноска и надевание лыж.	1		
50	Передвижение ступающим шагом. Воздушные ванны.	1		
51	Передвижение ступающим шагом..	1		
52	Передвижение ступающим шагом..	1		
53	Передвижение скользящим шагом без палок.	1		
54	Передвижение скользящим шагом без палок.	1		
55	Передвижение скользящим шагом без палок.	1		
56	Поворот на месте переступанием. .	1		
57	Поворот на месте переступанием..	1		
58	Самоконтроль за правильностью выполнения упражнения.	1		
59	Передвижение скользящим шагом с палками.	1		
60	Передвижение скользящим шагом с палками.	1		
61	Передвижение скользящим шагом с палками.	1		
62	Передвижение на лыжах до 1 км..	1		
63	Передвижение на лыжах до 1 км..	1		
64	Передвижение на лыжах до 1 км..	1		
65	Лыжная эстафета. Регуляция эмоций на занятиях.	1		
66	Лыжные гонки.	1		
Легкоатлетические упражнения (3 часа)				
67	Прыжки с высоты до 40 см.	1		
68	Прыжки через предметы (набивные мячи, фишки).	1		
69	Метание мяча на дальность отскока от пола и от стены.	1		
Подвижные игры (9 часов)				
70	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1		
71	Ведение баскетбольного мяча в на месте в шаге. Хожение босиком.	1		
72	Ведение баскетбольного мяча на месте, в шаге.	1		
73	Удар по неподвижному мячу с места.	1		
74	Удар по неподвижному мячу с одного шага.	1		

75	Ведение футбольного мяча по прямой.	1		
76	Русские народные игры «Гуси- лебеди», «Жмурки».	1		
77	Татарские народные игры «Ловишки», «Мяч по кругу», «Угадай и догони».	1		
78	Бурятские народные игры «Волк и ягнята», «Иголка, нитка, узелок», «Ищем палочку».	1		
Легкоатлетические упражнения (4 часа)				
79	Челночный бег 3x10.	1		
80	«Круговая эстафета». Водные процедуры.	1		
81	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».	1		
82	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».	1		
Подвижные игры (3 часа)				
83	Подвижная игра « Играй, играй мяч не теряй».	1		
84	Подвижная игра «Мяч водящему».	1		
85	Подвижная игра «Школа мяча». Дыхательные упражнения.	1		
Легкоатлетические упражнения (10 часов)				
86	Различные виды ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.	1		
87	Бег с ускорением ( 10 метров).	1		
88	Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением вперед.	1		
89	Челночный бег 3x10.( тестирование).	1		
90	Прыжок в длину с места (тестирование).	1		
91	Прыжки в длину с разбега через плоские препятствия.	1		
92	Метание малого мяча на дальность. Дыхательные упражнения.	1		
93	Метание малого мяча на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
94	Бег 30 метров (тестирование). Солнечные ванны.	1		
95	Равномерный. медленный бег до 3 мин .	1		
Подвижные игры (4 часа)				
96	Прыжки через длинную скакалку Подвижные игры «Хитрая лиса», «Кот и мыши», «Вышибалы».	1		
97	Беседа о способах передвижения человека. Игра с бегом «Домики». Командные игры «Перемена мест», «Охотники и утки».	1		
98	Беседа «Виды закаливания». Подвижные игры «Удочка», «Кот и мыши»..	1		
99	Игра – разминка «Мастер на все руки». Встречная эстафета.	1		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для ученика:

1. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / Лях, В.И.- М.: Просвещение, 2008.

Для учителя:

Для проведения занятий используются:

I Литература:

1. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Москва. Просвещение, 2011. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.
2. Учебник «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов В.И. Лях. Москва. «Просвещение».
3. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы. Г.Ю. Фокин. Москва. «Школьная пресса», 2008.
4. Физкультура 1 класс. Поурочные планы. Авторы-составители: М.С. Будилина, С.В. Емельянов. Издательство «Учитель» Волгоград. 2009.
5. Настольная книга учителя физкультуры. Автор-составитель: Г.И. Погадаев, Москва. Физкультура и спорт 2007.

II Спортивный инвентарь:

гимнастика с основами акробатики: перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, скакалки, обручи.

легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, бутылочки с песком, метр, свисток, стойки для прыжков в высоту.

подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, ленточки, кубики, мячи тряпочные.

лыжная подготовка: лыжи, лыжные палки, флажки.

**ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Дата проведения по факту