

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Маслянинская средняя общеобразовательная школа № 3  
Маслянинского района Новосибирской области

ПРИНЯТО протокол заседания методического объединения учителей <u>начальных классов</u> от « <u>19</u> » августа 201 <u>8</u> года № <u>1</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <u>Лисова О.Т.</u> от « <u>19</u> » августа 201 <u>8</u> года
---	---

**Рабочая программа курса**  
**«Физическая культура»**  
Уровень начального общего образования (1 класс)  
Срок освоения: 1 год

Составители:  
Базикова М. Л,  
Васильева Н. С,  
Киллер А. А.,  
учителя начальных классов

2018

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование учебника В.И. Ляха (М.: Просвещение).

### Общая характеристика предмета

Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

*Целя обучения* - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### *Задачи обучения:*

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

### Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе РФ «об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **Учебный план**

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 66 часов, по 2 часа в неделю.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

##### *Личностные результаты:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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 ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
  - овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## Содержание курса

**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, 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 3 x 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так 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 «полуёлочкой» 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».

## Материально-техническое обеспечение

*1. Библиотечный фонд:*

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1-4 классы»);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

*2. Демонстрационные материалы:*

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

*3. Технические средства:*

- телевизор с универсальной приставкой;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца пластмассовые разного размера;
- резиновые кольца;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- гимнастические кольца;
- аптечка медицинская.

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре

№ урока	Тема урока	Колич ество часов
<b>Знания о физической культуре</b>		
1.	Организационно-методические указания	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
3.	Техника челночного бега	1
<b>Знания о физической культуре</b>		
4.	Возникновение физической культуры и спорта	1
5.	Олимпийские игры	1
6.	Что такое физическая культура?	1
7.	Темп и ритм	1
8.	Личная гигиена человека	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
9.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
10.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
11.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1
12.	Тестирование виса на время. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
13.	Стихотворное сопровождение на уроках	1
<b>Подвижные игры</b>		
14.	Ловля и броски мяча в парах	1
15.	Индивидуальная работа с мячом	1
16.	Глаза закрывай - упражненье начинай	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		
17.	Перекаты	1
18.	Разновидности перекатов	1
19.	Техника выполнения кувырка вперед	1
20.	Стойка на лопатках, «мост»	1
21.	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование	1
22.	Стойка на голове	1
23.	Лазанье по гимнастической стенке	1
24.	Перелазание на гимнастической стенке	1
25.	Круговая тренировка. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
26.	Прыжки со скакалкой	1
27.	Прыжки в скакалку	1
28.	Круговая тренировка	1
29.	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1
30.	Вращение обруча	1
31.	Обруч – учимся им управлять	1
32.	Круговая тренировка	1
<b>Лыжная подготовка</b>		
33.	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке.	1

34.	Скользкий шаг на лыжах без палок .	1
35.	Ступающий шаг на лыжах с палками	1
36.	Скользкий шаг на лыжах с палками	1
37.	Поворот переступанием на лыжах с палками	1
38.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1
39.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
40.	Контрольный урок по лыжной подготовке. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

41.	Лазанье по канату	1
42.	Прохождение полосы препятствий	1
43.	Прохождение усложненной полосы препятствий	1

#### **Лёгкая атлетика**

44.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1
45.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
46.	Прыжок в высоту спиной вперед	1
47.	Прыжки в высоту. Подготовка к сдаче норм ГТО	1

#### **Подвижные игры**

48.	Броски и ловля мяча в парах	1
49.	Ведение мяча	1
50.	Эстафеты с мячом	1
51.	Броски мяча через волейбольную сетку	1
52.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
53.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
54.	Тестирование виса на время	1
55.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
56.	Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
57.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1
58.	Тестирование подъема туловища за 30 с	1

#### **Лёгкая атлетика**

59.	Техника метания на точность. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
60.	Тестирование метания малого мяча на точность	1
61.	Беговые упражнения	1
62.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
63.	Годовая контрольная работа	
64.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
65.	Тестирование метания мешочка на дальность	1
66.	Тестирование метания мешочка на дальность	1

**Всего: 66 часов**