


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-  
Средняя общеобразовательная школа с. Садовка Балтайского муниципального района  
Саратовской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО Горбунова Н.Ю. <i>Горбунова</i> Приказ № <u>1</u> от «<u>15</u>» <u>августа</u> 2017г</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ с. Садовка Степанова В.Е. <i>Степанова</i> «<u>01</u>» <u>сентября</u> 2017г</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ с. Садовка Мамкеева Э.Ф. <i>Мамкеева</i> Приказ № <u>72</u> от «<u>01</u>» <u>сентября</u> 2017г</p> 
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре в 1 классе  
Семеновой Светланы Николаевны, учителя высшей категории

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
«31» августа 2017г.

2017-2018 учебный год

## Раздел I

### Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовнонравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, требований Примерной основной образовательной программы ОУ, сборника программ к комплекту учебников «Начальная школа XXI века» и ориентирована на работу по учебнику Т. В. Петровой «Физическая культура: 1-2 классы» (М.: Вентана-Граф, 2015).

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 определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Цель:** 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.

Рабочая программа рассчитана на 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели).

## Раздел II

### Содержание курса «Физическая культура»

#### **Знание о физической культуре - 5 часов**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

### **Способы физкультурной деятельности – 6 часов**

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность – 88 часов**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища.

## **Раздел III**

### **Планируемые предметные результаты освоения содержания программы**

**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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуге использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.

№ п/п	ТЕМА	Универсальные учебные действия	ЧАС	ДАТА	
				План	Факт
1	Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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;	1		
2.	Урок-путешествие. Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук под счет, коротким, средним и длинным шагом. Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики..	Различать разные виды ходьбы.  Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	1		
3.	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал»	Стартовый контроль: бег 30 м. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	1		
4.	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	1		
5.	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий.» Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	1		
6.	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя.	1		
7.	Урок – игра Челночный бег. Игра «Салки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения.	1		

8.	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.	1	
9.	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	1	
10.	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.	1	
11.	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками.	1	
12.	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега.	Развитие выносливости, умения распределять силы.	1	
13.	Эстафеты с мячами.	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти.	1	
14.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	Разновидность прыжков в длину	1	
15.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности	1	
16.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	Развитие выносливости, умения распределять силы.	1	

17.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	Развитие выносливости, умения распределять силы.	1	
18.	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	Освоить упражнения с гимнастической палкой	1	
19.	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	Проявлять качества координации при выполнении упражнений.	1	
20.	Лазание по гимнастической стенке и канату	Развитие силовых качеств	1	
21-24	Гимнастика с основами акробатики Эстафета	Проявлять качества силы, координации	4 1	
25.	Урок-игра	Развивать силу, быстроту, выносливость, гибкость, равновесие	1	
26.	Влияние физических упражнений на осанку			
27.	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	1	
28.	Эстафеты с мячами		1	
29.	Игра «Третий лишний».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	1	
30.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки».			
31-35			5	

36-37	Игра « Воробьи и вороны»			
38-40	ОРУ в движении История развития олимпийских игр	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	2 3	
41-44	История развития олимпийских игр	Формирование чувства гордости за свою Родину,	4	
45-48	Изучаем тело человека: скелет, мышцы		4	
49.	Здоровый образ жизни: режим дня	Участвовать в диалоге на уроке, уметь заботиться о своем здоровье	1	
50.	Здоровое питание: продукты хорошего настроения		1	
51.	Утренняя гигиеническая гимнастика		1	
52.	Одежда для занятий физ.упражнениями		1	
53.	Что такое закаливание		1	
54.	Выполняем строевые команды	Учить выполнять простейшие приемы закаливания	1	
55.	Бег и прыжки		1	
56.	Что такое гимнастика		1	
57.	Лазание по канату и гимнастической лестнице		1	
58.	Акробатика	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в акробатике	1	
59.	Встаем на лыжи: готовимся к катанию		1	
60.	Выходим на лыжно: повороты переступанием		1	
61.	Подъем « лесенкой»		1	
62.	Торможение «плугом»	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной	1	
63-	Катание на лыжах		9	

71	Двигательные качества человека		1	
72	Что такое домашний стадион	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	1	
73.	Развиваем гибкость		1	
74.	Развиваем силу		1	
75.	Развиваем выносливость		1	
76.	Развиваем ловкость		1	
77.	Развиваем быстроту	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности	1	
78.	Снимаем утомление с глаз		1	
79.	Бег на 30 метров		1	
80.	Прыжки в длину с разбега		1	
81.	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.		1	
82.	Прыжки в длину с разбега		1	
83-	Прыжки в длину с разбега		3	
85	Метание на дальность		3	
86-	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности	1	
88	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод»		1	
89.	Кроссовая подготовка		1	
90.	Кроссовая подготовка		9	
91-99				

## **Перечень учебно-методического обеспечения**

Учебно – методический комплект

Программа «Физическая культура» автор Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская  
М.: Вентана - Граф, 2016 г.

Учебник по физической культуре,. 1 класс. Автор Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.  
Полянская М.: Вентана - Граф, 2016 г.

Методические пособия

Рабочие программы по физической культуре 1-4 классы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов,  
Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2016 г.