

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №18  
Курского муниципального района Ставропольского края

«Рассмотрено»

на заседании МО

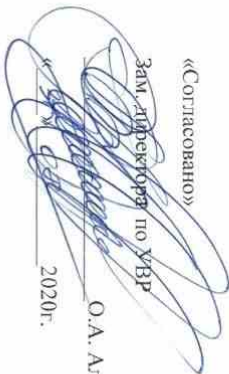
Протокол № 1

от « 21 » 08 2020г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

О.А. Алексина



«Утверждено»

Директор МОУ СОШ №18



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

1 класс

на 2020 - 2021 учебный год

УМК «Школа России»

Базовый уровень

(99 ч)

Составитель:

учитель начальных классов

Аккалаева Елена Асламбековна

Соответствие занимаемой должности, стаж-5 лет

Рабочая программа составлена с учётом примерной образовательной программы начального образования (2011 г.);  
на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов», авторов В.И. Дях, А.А. Заневич., Просвещение, 2011г.  
Предметная линия учебников: Дях В.И. "Мой друг-физкультура". М.: Просвещение, 2013г.

**Пояснительная записка к курсу «Физическая культура»**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич.

**Рабочая программа реализует следующие цели обучения:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

**Изучение предмета способствует решению следующих задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень двигательной подготовленности.

#### Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год. (3 часа в неделю).

#### Общая характеристика учебного предмета

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащихся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игр.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; способствуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностиного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможно успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выберает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

### Содержание учебного материала

#### Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. 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.

#### Способы физической деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультурминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### Физическое совершенствование

##### Гимнастика с основами акробатики

**Организованные команды и приемы:** построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение «Смирно!», выполнение команды «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!», размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

##### 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.

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

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* мягкого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

#### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Длинник», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди беспешумно», «Через холмидный ручей» 2; ировые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвинны с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*  
*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; 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: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

#### **Результаты изучения курса**

##### **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 установок 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 результатов;
- 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 физической нагрузки, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость)
- 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.

### **Уровень физической подготовленности**

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
	Девочки					
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в лбом	Коснуться ладонями	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами	Коснуться лбом	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами

КОЛЕНАХ	КОЛЕН	ПОЛА	ПОЛА	КОЛЕН	ПОЛА	ПОЛА
Бег 30 м с высокого старта, сек	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					

№ п/п	Дата	Тема	Домашнее задание
1	4. 09	Организационно-методические указания. Игра «По местам!». ТБ	
2	5. 09	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «По местам!». ТБ Техника челночного бега. Подвижная игра «Займи свое место». РК. Архипова Анна – баскетболистка из г. Ставрополя ТБ	
3	4. 09	Тестирование челночного бега 3х10. Подвижная игра «Займи свое место». ТБ	
4	9. 09	Возникновение физической культуры и спорта. Игра «Будь ловким!». ТБ	
5	10. 09	Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Будь ловким!». ТБ	
6	11. 09	Русская народная подвижная игра «Горелки». ТБ	
7	16. 09	Олимпийские игры. Подвижная игра «Смена мест». ТБ	
8	17. 09	Что такое физическая культура. Игра «Пятнашки». ТБ	
9	11. 09	Ритм и темп. Игра «Кот и мышь». ТБ	
10	13. 09	Подвижная игра «Мышеловка». ТБ	
11	14. 09	Личная гигиена человека. Подвижная игра «Мышеловка». ТБ	
12	10. 09	Тестирование метания малого мяча на точность. Игра «Стафета зверей». ТБ	
13	11. 10	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Стафета зверей». ТБ	
14	11. 10	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. Игра «Стафета зверей». ТБ	
15	5. 10	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Смена мест». ТБ	
16	4. 10	Тестирование низкой перекидки из виса лежа. Подвижная игра «Смена мест». ТБ	
17	8. 10	Тестирование виса на время. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой). ТБ	
18	12. 10	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений. Игра «Найди цвет!». ТБ	
19	19. 10	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений. Игра «Найди цвет!». ТБ	
20	15. 10	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений. Игра «Найди цвет!». ТБ	
21	19. 10	Ловля и броски мяча в парах. ТБ	
22	11. 10	Подвижная игра «Осада оторода». ТБ	
23	11. 10	Индивидуальная работа с мячом. Игра «Ловишки». ТБ	
24	16. 10	Школа укрошения мяча. Игра «Ловишки». ТБ	
25	11. 10	Подвижная игра «Ночная охота». ТБ	
26	19. 10	Глаза закрывай – упражненья начинай. Игра «Попали в корзину». ТБ	
27		Подвижные игры. ТБ	
28		Перекаты. Игра «Бросай – поймай». ТБ	
29		Разновидность перекатов. Подвижная игра «Солнышко». ТБ	



30	Техника выполнения кувырка вперед. ТБ	
31	Кувырок вперед. ТБ	
32	Стойка на лопатках. Мост. <i>Игра</i> «Улочка». <b>РК.</b> Игра «Казаки-разбойники» ТБ	
33	Стойка на лопатках. Мост. <i>Игра</i> «Улочка».	
34	Стойка на голове. <i>Игра</i> «Дождик». ТБ	
35	Лазанье по гимнастической лестнице. Игры «Крокодил», «Обезьяна», ТБ	
36	Перелезание на гимнастической стенке. Игры «Крокодил», «Обезьяна». ТБ	
37	Висы на перекладине. ТБ	
38	Круговая тренировка. <b>РК.</b> Игры на родов Северного Кавказа ТБ	
39	Прыжки со скакалкой. <i>Игра</i> «Мы – веселые ребята!». ТБ	
40	Прыжки в скакалку. <i>Подвижная игра</i> «Займи свое место». ТБ	
41	Круговая тренировка. ТБ	
42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических колыцах. ТБ	
43	Вис прогнувшись на гимнастических колыцах. ТБ	
44	Переворот назад и вперед на гимнастических колыцах. ТБ	
45	Вращение обруча. <b>РК.</b> Воронцов Евгений – олимпийский призер, баскетболист ТБ	
46	Обруч: учимся им управлять. ТБ	
47	Круговая тренировка. <i>Игра</i> «Хитрая лиса». ТБ	
48	Круговая тренировка. <i>Игра</i> «Хитрая лиса». ТБ	
49	Обучение упору и висам лежа на низком бревне. ТБ	
50	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Игра «Дорожка». ТБ	
51	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Игра «Дорожка». ТБ	
52	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата. ТБ	
53	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места. ТБ	
54	Упражнения на равновесие. <b>РК/Е.</b> Березная – фигуристка из г. Невинномысск. ТБ	
55	Упражнения на равновесие. ТБ	
56	Развитие координационных способностей. <i>Игра</i> «Змейка». ТБ	
57	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. ТБ	
58	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. ТБ	
59	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. ТБ	
60	Танцевал. минутка «Если нравится тебе». <i>Комплекс упражнений</i> «Ветер». ТБ	
61	Лазанье по канату. <b>РК</b> Национальные игры турецкой народности ТБ	
62	Подвижная игра «Белочка – защитница». ТБ	
63	Преодоление полосы препятствий. «Белочка – защитница». ТБ	
64	Преодоление усложненной полосы препятствий. <i>Игра</i> «Смелые воробышки». ТБ	

65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «Смелые воробышки». ТБ	
66	Прыжок в высоту с прямого разбега. ТБ	
67	Прыжок в высоту спиной вперед. ТБ	
68	Прыжок в высоту. ТБ	
69	Броски и ловля мяча в парах. ТБ	
70	Броски и ловля мяча в парах. <b>Р/к</b> М.Абакумова - серебряный призер ТБ	
71	Веление мяча. ТБ	
72	Веление мяча в движении. <i>Игра</i> «Лабиринт». ТБ	
73	Эстафеты с мячом. ТБ	
74	Подвижные игры с мячом. ТБ	
75	Подвижные игры. ТБ	
76	Броски мяча через волейбольную сетку. Игра «Передай мяч». ТБ	
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку. ТБ	
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку». ТБ	
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. ТБ	
80	Бросок набивного мяча от груди. ТБ	
81	Бросок набивного мяча снизу. ТБ	
82	Подвижная игра «Точно в цель». ТБ	
83	Тестирувание вися на время. <i>Игры:</i> «Волк во рву», «Весна-красна». ТБ	
84	Тестирувание наклона вперед из положения стоя. <i>Игра</i> «Весна -красна». ТБ	
85	<del>Тестирувание прыжка в длину с места. Игра «Попали в мяч». ТБ</del>	
86	Тестирувание подгибания на низкой перекладине. Игра «Попали в мяч». ТБ	
87	Тестирувание подбега туловища за 30с. Игра «Чье звено скорее соберется?». ТБ	
88	Техника метания на точность (разные предметы). <i>Игра:</i> «Птичка». ТБ	
89	Тестирувание метания малого мяча на точность. <b>Р/к.</b> Игры на родов Северного Кавказа ТБ	
90	Подвижные игры для зала. ТБ	
91	Беговые упражнения. <i>Игра</i> «Комонявты». ТБ	
92	Тестирувание бега на 30 м с высокого старта. ТБ	
93	Тестирувание челночного бега 3х10м. <i>Игра:</i> «Прыжок под микроскопом». ТБ	
94	Тестирувание метания мешочка на дальность. ТБ	
95	Командная подвижная игра «Хвостики». ТБ	
96	Русская народная подвижная игра «Горелки» ТБ	
97	Командные подвижные игры. ТБ	
98	Подвижные игры с мячом. <b>Р/к.</b> Игры на родов Северного Кавказа ТБ	
99	Техника безопасности в летний период. <i>Игры:</i> «Команда быстроногих»,	