

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Маслянская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО:  
на МО учителей  
начальных классов,  
технологии, физической  
культуры и ОБЖ  
Протокол от 28.08.2019 г. №1  
Руководитель МО:  
Ефимова Л.И.Ефимова

СОГЛАСОВАНО:  
заместитель директора по УВР  
С.А.Федоров  
«26» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
директор школы  
М.Л. Лежнякова

Приказ от «31» августа 2019 г. №111



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для 1 класса

на 2019-2020 учебный год

программа разработана:  
учителем начальных классов  
Ефимовой Л.И.

п. Маслянский

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## Раздел I. Планируемые результаты обучения

В результате обучения у учащихся на уровне начального общего образования будут

- 1) формироваться первоначальные представления 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;
- 2) овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формироваться навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.
- **Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры;
  - овладение способностью применять и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
  - освоения способов решения проблем творческого и поискового характера;
  - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
  - формирование умения понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
  - освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
  - использование знаково – символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
  - активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
  - использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
  - овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации;
  - готовность слушать собеседника и вести диалог;
  - определение общей цели и путей её достижения;
  - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- **Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:
  - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
  - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)<sup>4</sup>
  - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития, показателями развития основных двигательных качеств.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **Знания о физической культуре**

##### **Ученик научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- 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.

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Ученик научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой.

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Ученик научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

**называть, описывать и раскрывать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно – двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

**уметь:**

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнения для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах;
- участвовать в подвижных играх;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственную массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно – двигательного аппарата и кожных покровов.

**К концу обучения в 1 классе ученик научится:**

**Знания о физической культуре:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Способы физкультурной деятельности:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **Физическое совершенствование:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **К концу обучения в 1 классе ученик может научиться:**

##### **Знания о физической культуре:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Способы физкультурной деятельности:**

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### **Физическое совершенствование:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

## **Раздел II. Содержание учебного предмета (99 часов)**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека. Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека. (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

### **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса. Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

### **Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушения зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения.

### **Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелазание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом ГТО.

### **Раздел III. Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов, отводимых на освоение темы</b>
1	Знания о физической культуре	4

2	Организация здорового образа жизни	3
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2
4	Физкультурно – оздоровительная деятельность	3
5	Спортивно – оздоровительная деятельность	87
<b>Итого:</b>		<b>99</b>

### Приложение

#### Календарно - тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия
		<b>Раздел 1. Знание о физической культуре 4 ч.</b>
1		Понятие о физической культуре.
2		Зарождение и развитие физической культуры. <b>Урок-лекция.</b>
3		Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
4		Внешнее строение тела человека.
		<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни 3 ч.</b>
5		Правильный режим дня.

6		Здоровое питание. <b>Диспут.</b>
7		Правила личной гигиены. <b>Утренник «В гостях у Мойдодыра».</b>
8-9		<b>Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью 2 ч.</b> Простейшие навыки контроля самочувствия.
10		<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность 3 ч.</b> Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.
11		Физические упражнения для физкультминуток.
12		Упражнения для профилактики нарушений зрения.
13-35		<b>Лёгкая атлетика (23 ч)</b> 1-2. Беговые упражнения. <b>Подготовка к ГТО. Пробное тестирование по ГТО. Челночный бег 3*10 м.</b>
		3. Бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорением.
		4. Бег на короткие дистанции 10-30 м. <b>Подготовка к ГТО. Пробное тестирование по ГТО в беге на 30 м с высокого старта.</b>
		5. Бег с максимальной скоростью 60 м. <b>Подготовка к ГТО. Пробное тестирование по ГТО в беге на 60 м с высокого старта.</b>
		6. Бег на выносливость до 1 км.
		7-8. Бег на выносливость с высокого старта. <b>Подготовка к ГТО. Пробное тестирование по ГТО. Челночный бег 3*10 м.</b>
		9-10. Прыжок в длину с разбега.
		11-12. Прыжок в длину с места. <b>Подготовка к ГТО. Пробное тестирование по ГТО. Прыжки в длину с места.</b>

		13. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.
		14. Прыжок в высоту способом «перешагивание».
		15-16. Метание малого мяча на дальность. <b>Подготовка к ГТО. Пробное тестирование по ГТО. Метание малого мяча на дальность и в цель.</b>
		17-18. Метание малого мяча на заданное расстояние. <b>Подготовка к ГТО. Пробное тестирование по ГТО. Метание малого мяча на дальность и в цель.</b>
		19-20. Упражнения с резиновым мячом (Подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча). <b>Подготовка к ГТО.</b> <b>Пробное тестирование по ГТО. Подъем туловища из положения лежа (30 сек).</b>
		21. Подвижные игры с бегом «Самый первый». <b>Урок-игра.</b>
		22. Подвижные игры с бегом «Салки». <b>Урок-игра.</b>
		23. «Встречная эстафета». <b>Урок-соревнование.</b>
<b>36-58</b>		<b>Гимнастика с основами акробатики (23 ч)</b> 1-2. Строевые упражнения.
		3-4. Строевые приёмы в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки).
		5. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.
		6-7. Лазание по гимнастической стенке разными способами.
		8-9. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.
		10-11. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. <b>Подготовка к ГТО. Пробное тестирование по ГТО. Подъем туловища из положения лежа (30 сек).</b>

		12-13. Перелезания через низкие препятствия.
		14-15. ОРУ с мячом, со скакалкой.
		16-17-18. Упражнения в равновесии. <b>Подготовка к ГТО. Пробное тестирование по ГТО. Наклон вперед из положения стоя.</b>
		19-20-21-22. Подвижные игры на развитие координационных способностей. <b>Урок-игра.</b>
		23. Круговая эстафета. <b>Урок-соревнование.</b>
<b>59-77</b>		<b>Лыжная подготовка (19 ч)</b>
		1. Вводный инструктаж по ТБ. Значение лыжной подготовки.
		2. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 500-600 м в среднем темпе.
		3. Одновременный одношажный лыжный ход.
		4. Спуск на лыжах в основной стойке.
		5. Поворот переступанием.
		6. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке.
		7. Подъём ступающим шагом.
		8. Подъём способом «полуёлочка».
		9. Подвижные игры на лыжах.
		10. Техника подъёма лесенкой.
		11. Поворот переступанием на выкате со склона.
		12. Подъём и спуск на склоне.
		13. Поворот переступанием при спуске.

		14. Поворот переступанием в движении.
		15. Спуск в основной стойке и подъём лесенкой.
		16-18. Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств.
		19. Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах до 500 м.
<b>78-99</b>		<b>Подвижные и спортивные игры (22 ч)</b>
		1-2. Правила и элементы игры «Вышибалы», «У медведя во бору». <b>Урок-игра.</b>
		3-4. Правила и элементы игры «Салки», «Третий лишний». <b>Урок-игра.</b>
		5-6. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу.
		7-8. Приём и передача мяча двумя руками снизу.
		9-10. Игры с бросанием мяча на дальность. <b>Урок-игра.</b>
		11-12. Игры с бросанием мяча на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. <b>Урок-игра.</b>
		13-14. Правила и элементы игры «Третий лишний», «Два Мороза». <b>Урок-игра.</b>
		15-16. Ведение мяча левой и правой руками.
		16-17. Передача мяча одной и двумя руками от груди.
		18. Правила и элементы игры «Охотники и утки», «Лови-бросай!» <b>Урок-игра.</b>
		19-20. Подвижные игры с мячом.
		21. Весёлые старты. <b>Урок-соревнование.</b>
		22. Обобщающий урок.