

МБОУ Анашенская СОШ № 1

Рассмотрено на  
методическом совете  
Протокол № 1 от 28.08.2020г.  
Председатель методического  
совета  /Н.Е.Денисова/

Согласовано: 31.08.2020г  
Заместитель директора по  
учебно-воспитательной  
работе:  /О.Ю.Харламова/

Утверждаю:  
Приказ № 221 от  
31.08.2020 г.  
Директор школы  
 /В.Н.Горшова/



**Рабочая программа  
учебного курса  
физическая культура  
1 класс**

Учитель: О.Н. Векшина

2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2010.

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010.

-Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897;

-Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Анашенская СОШ № 1, утвержденной приказом № 72 от 18 июня 2015г.

В рабочей программе учитываются основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, адаптированные к условиям МБОУ Анашенская СОШ № 1.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Предметом обучения физической культуры** в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих **образовательных задач:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1 классе составлено в соответствии с программой. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня изучение программного материала в разделах «Подвижные игры»-увеличено на 12 часов, «Легкоатлетические упражнения» увеличено на 9 часов. В связи с наличием материально-технической базы для изучения разделов «Гимнастике с элементами акробатики» увеличено на 3 часа. Занятия по лыжной подготовке проводятся на улице до -20, а ниже в спортивном зале и заменяются подвижными играми.

## Содержание учебного материала 1 класс

Учебный предмет «Физическая культура» включен в предметную область «Физическая культура» обязательной части Учебного плана начального общего образования МБОУ Анашенской СОШ № 1. Учебный план предусматривает изучение физической культуры в 1 классе в расчете 2 часа в неделю, при 34 учебных неделях – 68 часов в год.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 1 классе

№ п/п	Вид программного материала	Класс
		2
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>30</b>
	<b>Основы знаний</b>	<b>В процессе урока</b>
	Легкая атлетика	16
	Гимнастика	14
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>38</b>
	Лыжная подготовка	20
	Подвижные игры	18
	<b>Всего</b>	<b>68</b>

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

#### **Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания. Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

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

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закаливания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

**Гимнастика с элементами акробатики** (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**Легкая атлетика:** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Подвижные и спортивные игры.** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Личностными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
  - оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.
- использование ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-го года обучения.**

В результате освоения программного материала ученик:

**получит знания:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
- об основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- о причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

**научится:**

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;

**Контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности учащихся 1 класса**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	10,8	11,2	10,7	11,4	11,7
2. Бег с высокого старта 30 м (с)	6,1	7,0	7,7	6,1	6,8	7,5
3. Бег 1000 м						
4. Многоскоки, 8 прыжков (м)						
5. Метания мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)						
6. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)						
7. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)						
8. Преодоление препятствия (5 шт)	4	3	1	4	3	1
9. 6 минутный бег	1050	850	700	850	650	500
10. Прыжки в длину с места	150	135	100	145	115	80
11. Лыжные гонки 1 км.	Без	учета	времени			

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

#### Тематическое планирование.

Тема, входящая в данный раздел программы	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>Часть 1. Базовая часть (30 часов)</b>		

Легкая атлетика	16	Ходьба, бег, прыжки, метание. Дети научатся правильно ходить в строю, , сохраняя правильную осанку. На уроках применяются следующие виды ходьбы: обычная, на носках с различными положениями рук, ритмическая. Изучат технику бега. Научатся делать :прыжки с высоты, прыжки в длину. Дети научатся метать малый мяч с места из-за головы.
Гимнастика	14	Дети будут развивать свою гибкость, ловкость и координацию. Будут формировать правильную осанку и выполнять акробатические упражнения.
<b>Часть 2. Вариативная часть (38 часов)</b>		
Лыжная подготовка	20	На уроках в 1 классе происходит практическое ознакомление детей с лыжным инвентарем и обращением с ним, формой одежды. Дети изучат различные строевые упражнения с лыжами и повороты на месте. Главным материалом является скользящий шаг, так как он составляет основу всех лыжных ходов. Кроме этого, изучат элементы горнолыжной техники спуск в основной стойке, подъемы ступающим шагом, «лесенкой «ёлочкой» и «полуёлочкой».
Подвижные игры	18	Дети научатся работать в коллективе, будут развивать чувство ритма и темпа в игровых заданиях, научатся уступать и помогать друг другу. Будут совершенствовать навыки быстроты, ловкости, организованности, дисциплинированности, внимания.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Кол-во часов	Тема уроков	План	Факт.
1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры		
2	1	Построение в колонну по одному Бег 1 мин		
3	1	Бег 30 м Бег 2 мин		
4	1	Прыжки в длину с места. Бег 2 мин		
5	1	Челночный бег 3x10 м Бег 3 мин		
6	1	Бег с высоким подниманием бедра Бег 3 мин		
7	1	Игра «Вызов номеров» Бег 4 мин		
8	1	Бег 1000 м		
9	1	Метание мяча 1 кг сидя из за головы		
10	1	Игра «Точно в мишень»		
11	1	Метание мяча в вертикальную цель с 4-5 м		
12	1	Игра «Запрещенное движение»		
13	1	Ведение мяча на месте. «Гонка мячей»		
14	1	Наклон вперед из положения стоя		
15	1	Игра «Шишки-желуди-орехи»		
16	1	Подтягивание на перекладине		
17	1	Броски и ловля мяча на месте «Мяч соседу»		
18	1	Техника безопасности на уроках гимнастики		
19	1	Лазание и перелезание по наклонной скамейке		
20	1	Положение «упор присев». Игра «Волна»		
21	1	Группировка. Эстафета с лазанием и перелезанием		
22	1	Перекуты вперед и назад в группировке «Неудобный бросок»		
23	1	Перекуты на спину, лежа на животе. Игра		

		«Запрещенное движение»		
24	1	Преодоление пяти препятствий. «Конники-спортсмены»		
25	1	Шестиминутный бег		
26	1	Игра «Веселые задачи»		
27	1	Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с элементами акробатики		
28	1	Висы и упоры. Игра «Космонавты»		
29	1	Наклон вперед сидя на пелу Игра «Мышеловка»		
30	1	Эстафеты с элементами акробатики		
31	1	Гимнастическая полоса препятствий		
32	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки		
33	1	Построение с лыжами, укладка, надевание. Круговая эстафета		
34	1	Передвижение ступающим шагом до 1000 м. Эстафета		
35	1	Игра «Куда укачишься за два хода» Передвижение до 1000 м.		
36	1	Передвижение ступающим шагом до 1000 м. Эстафета		
37	1	Передвижение скользящим шагом. Игра «Смелее с горки» Передвижение до 1000м.		
38	1	Передвижение скользящим шагом. Игра «Смелее с горки» Передвижение до 1000м.		
39	1	Подъем ступающим шагом, спуск. Игра «Кто быстрее взойдет на горку» До 1000 м.		
40	1	Подвижная игра «Прокатись через ворота» До 1000 м.		
41	1	Игра «Кто самый быстрый» До 1000 м.		

42	1	Игра «Спуск с поворотом» до 1000м.		
43	1	Игра «Гонки с выбыванием» До 1000м.		
44	1	Совершенствование изученных ходов До 1000 м.		
45	1	Совершенствование изученных подъемов, спусков. До 1000 м.		
46	1	Игра «Подними предмет» До 1000 м		
47	1	Прохождение дистанции 1 км на время		
48	1	Совершенствование передвижений на лыжах		
49	1	Лыжная эстафета		
50	1	Преодоление полосы препятствий на лыжах		
51	1	Прохождение дистанции 2 км без учета времени		
52	1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми, легкой атлетикой.		
53	1	Ловля и передача мяча. Игра «Мяч капитану»		
54	1	Игра «Борьба за мяч»		
55	1	Ведение мяча, эстафета баскетболиста		
56	1	Игра «Не давай мяч водящему»		
57	1	Прыжок в высоту с прямого разбега «Салки»		
58	1	Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафета		
59	1	Метание в цель на расстоянии 6 м Игра «Точно в мишень»		
60	1	Метание мяча 150 г на дальность «Мяч соседу»		
61	1	Челночный бег 3x10 Эстафета		
62	1	Прыжки в длину с разбега. Игра «Прыгуны и пятнашки»		
63	1	Многоскоки «Удочка»		
64	1	Игра «Прыгуны и пятнашки»		
65	1	Прыжки в длину с разбега Промежуточная аттестация		

66	1	Игра «Удочка прыжковая»		
67	1	Бег 30 м. Эстафета		
68	1	Бег 1000 м		