

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
для детей дошкольного и младшего школьного возраста начальная школа-  
детский сад с. Бессоновка Бессоновского района Пензенской области

Принято

на педагогическом совете

Протокол № 1

от «30» 08 2019 года



Утверждаю

С.И. Серебрякова

## Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

**1 класс**

Ступень обучения: начальное общее образование (1-4 классы)

Составитель: учитель начальных классов Тюрина Ю.А.

2019 год

## **1. Содержание программы**

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.

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 и 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, закалывающих 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 закалывания:** 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.

Лыжная подготовка. Передвижение скользящим, переступающим шагом, повороты, движение на лыжах без палок.

## **2. 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.

**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;
- способах и особенностях движения и передвижений человека;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- 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;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

**3. Тематическое планирование**

№ п/п	Часы уч. времени	Наименование раздела и тем урока
1.	1ч	«Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Игра «Пингвины с мячом».

2.	1ч	«Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.
3.	1ч	Урок игра. Соревнование. Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».
4.	1ч	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».
5.	1ч	«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ.
6.	1ч	Урок – игра. Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.
7.	1ч	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.
8.	1ч	«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»
9.	1ч	Урок – игра. Игра «Шишки-желуди-орехи».
10.	1ч	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
11.	1ч	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны»..
12.	1ч	Урок-игра. Соревнование. Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».
13.	1ч	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.
14.	1ч	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра « Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.
15.	1ч	Урок игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).
16.	1ч	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).
17.	1ч	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).
18.	1ч	Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.
19.	1ч	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).
20.	1ч	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».

21.	1ч	«Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».
22.	1ч	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».
23.	1ч	Урок-игра. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».
24.	1ч	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».
25.	1ч	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».
26.	1ч	Урок-игра. Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».
27.	1ч	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».
28.	1ч	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка».
29.	1ч	Урок игра. Соревнование. «Группировка, перекаты в группировке». Подвижная игра «Иголка и нитка».
30.	1ч	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».
31.	1ч	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».
32.	1ч	Урок игра. Соревнование. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».
33.	1ч	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».
34.	1ч	«Основные способы передвижения. Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».
35.	1ч	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра « Пройди бесшумно».
36.	1ч	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».
37.	1ч	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».
38.	1ч	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».
39.	1ч	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».
40.	1ч	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».

41.	1ч	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».
42.	1ч	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей.
43.	1ч	Урок-игра. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Кузнечики».
44.	1ч	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев
45.	1ч	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств.
46.	1ч	Урок – игра. Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».
47.	1ч	Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».
48.	1ч	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».
49.	1ч	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.
50.	1ч	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.
51.	1ч	Урок игра. Соревнование. Лыжные гонки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.
52.	1ч	Разучивание скользящего шага.
53.	1ч	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.
54.	1ч	Урок игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом.
55.	1ч	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «»
56.	1ч	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».
57.	1ч	Урок игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».
58.	1ч	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».
59.	1ч	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».
60.	1ч	Урок игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.



61.	1ч	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».
62.	1ч	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».
63.	1ч	Урок игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход.
64.	1ч	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».
65.	1ч	Попеременно двухшажный ход.
66.	1ч	Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».
67.	1ч	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».
68.	1ч	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».
69.	1ч	Урок соревнование. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.
70.	1ч	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.
71.	1ч	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».
72.	1ч	Урок игра. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».
73.	1ч	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».
74.	1ч	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».
75.	1ч	Урок игра. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.
76.	1ч	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».
77.	1ч	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.
78.	1ч	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.
79.	1ч	Урок игра. Прыжки в длину с разбега.
80.	1ч	Прыжки в длину с разбега.
81.	1ч	Бег. Метание на дальность.
82.	1ч	Урок игра. Бег. Метание на дальность.
83.	1ч	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».
84.	1ч	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».
85.	1ч	Урок игра. Соревнование. Прыжок в высоту. «Челночный» бег.
86.	1ч	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.
87.	1ч	Кроссовая подготовка.
88.	1ч	Урок игра. Соревнование. Игры по выбору учащихся. Кроссовая подготовка.
89.	1ч	Кроссовая подготовка.
90.	1ч	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие

		координации
91.	1ч	Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
92.	1ч	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.
93.	1ч	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
94.	1ч	Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
95.	1ч	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
96.	1ч	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.
97.	1ч	Урок игра. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
98.	1ч	Эстафеты. Развитие координации.
99.	1ч	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.