

ПРИНЯТА

решением педагогического совета  
Протокол № 13 от 29.08 2017г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора школы  
№ 113 от 01.09 2017г.  
Л.Д. Никитина Никитина Л.Д.



## Рабочая программа по физической культуре

Составитель: Чекаева А. А.  
учитель начальных классов

## Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

### «Физическая культура» к концу 1-го года обучения

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **Ожидаемые результаты формирования УУД к концу 1-го года обучения**

Программа обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **У учащихся будут сформированы:**

- . самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
- . внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- . мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
- . ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
- . способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- . основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- . познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
- . развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;
- . установка на здоровый образ жизни.

#### **Учащиеся получат возможность для формирования:**

- . компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- . установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
- . учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- . эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.; эмпатия, как осознанного понимания чувств других людей, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

### **..... Метапредметные результаты**

#### **..... Регулятивные УУД**

#### **..... У учащихся будут сформированы:**

- . способности принимать и сохранять учебную задачу;
- . способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- . способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- . умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

#### **..... Учащиеся получат возможность для формирования:**

- . планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- . проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- . учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- . адекватно воспринимать речь учителя;
- . проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- . самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;
- . оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
- . осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

**..... Познавательные УУД**

**..... У учащихся будут сформированы:**

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- умения осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

**..... Учащиеся получит возможность для формирования:**

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

**..... Коммуникативные УУД**

**..... У учащихся будут сформированы:**

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастике;
- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

**Учащиеся получит возможность для формирования:**

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;

- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

#### ..... **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

##### ..... **Основы знаний о физической культуре**

..... **Ученик научится:** понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

..... **Ученик получит возможность научиться:** выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

##### ..... **Легкая атлетика**

..... **Ученик научится:** приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

..... **Ученик получит возможность научиться:** 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.

##### ..... **Кроссовая подготовка**

..... **Ученик научится:** выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

..... **Ученик получит возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

##### ..... **Гимнастика с элементами акробатики**

..... **Ученик научится:** выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

..... **Ученик получит возможность научиться:** выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

##### ..... **Подвижные игры**

..... **Ученик научится:** организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

..... **Ученик получит возможность научиться:** целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

##### ..... **Лыжная подготовка**

..... **Ученик научится:** выполнять упражнения на лыжах: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный шаг, подъем в гору «лесенкой», спуск с горы упоре полуприсед

..... **Ученик получит возможность научиться:** выполнять передвижения на лыжах.

##### ..... **Подвижные игры на основе баскетбола**

..... **Ученик научится:** выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

..... **Ученик получит возможность научиться:** играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** 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.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** 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).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

## Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ п/п	Тема урока	КОЛ – во часов
1.	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами. <i>Игра «По местам!»</i>	1
2.	Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «По местам!»</i>	1
3-4	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «Займи свое место»</i>	2
5.	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	1
6.	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с опред. положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра «Будь ловким!»</i>	1
7-8	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. <i>Подвижная игра «Смена мест».</i>	2
9.	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. <i>Игра «Пятнашки».</i>	1
10-11	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. <i>Игра «Кот и мышь».</i>	2
12.	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра «Эстафета зверей».</i>	1
13.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	1
14.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	1
15.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.	1
16-17	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	2
18.	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты <i>Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)</i>	1
19.	Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину. <i>Игра «Найди цвет!».</i>	1
20.	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	1
21-22	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	2
23-24	Правила метания мяча с разбега. <i>Игра «Ловишки».</i>	2
25-26	Совершенствование техники метания. <i>Игра «Попади в корзину».</i>	2
27.	Упражнения с мячом большого диаметра <i>Игра «Затейники».</i>	1
28.	Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. <i>Игра «Бросай – поймай».</i>	1
29.	Прыжки со скакалкой.	1



	<i>Подвижная игра «Солнышко».</i>	
30.	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд .	1
31.	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд	1
32.	Техника выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке. <i>Игра «Удочка»</i>	1
33.	Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимн. скамейкой. <i>Подвижная игра «Карусель».</i>	1
34.	Совершенствование техники лазания и перелезания. Игра «Дождик	1
35.	Переползание (подражание животным), игры «Крокодил», «Обезьяна».	1
36-37	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений.	2
38-39	Полоса препятствий. <i>Игра «Мы – веселые ребята!»</i>	2
40.	Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Подвижная игра «Займи свое место».</i>	1
41-42	Ходьба на носках по линии, скамейке. . <i>Комплекс упражнений «Скамеечка».</i>	2
43-44	Лазание по гимнастической лестнице.	2
45.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1
46	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	1
47-48	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. <i>ПИ «Хитрая лиса»</i>	2
49.	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	1
50-51	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>	2
52.	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	1
53-54,55	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.	3
56.	Развитие координационных способностей <i>Игра «Змейка»</i>	1
57-59	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	3
60.	Танцевал. минутка «Если нравится тебе». <i>Комплекс упражнений «Ветер»</i>	1
61.	Веселые старты.	1
62.	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Дед Мороз».</i>	1
63	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Снежное царство».</i>	1
64-65	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игров. упражнение «Смелые воробышки».</i>	2
66-67	Подвижные игры «Учимся, играя!».	2
68-69	Развитие выносливости и быстроты.	2
70.	Метание мяча в щит.	1
71.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1
72.	Разучивание акробатических упражнений. <i>Игра «Лабиринт».</i>	1
73.	Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	1

74.	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	1
75.	Отработка техники метания и ловли мяча. <i>Игра «Кто меткий?».</i>	1
76.	Упражнения с теннисным мячом. <i>Игровое упражнение «Передай мяч».</i>	1
77	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	1
78	Упражнение «Поднимание и опускание туловища из положения лежа».	1
79	Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях.	1
80	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	1
81	Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	1
82	Круговые эстафеты до 20 м.	1
83-84	Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».</i>	2
85	Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством <i>подвижных игр: «Прыгающие воробушки»,</i>	1
86	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. <i>Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1
87	<i>Игры: «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?»</i>	1
88	Упражнения на равновесие. <i>Игры: «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».</i>	1
89-90	Повторение строевых упражнений. Наклоны.	2
91	Соревнования и круговые эстафеты до 20м. <i>Игра «Космонавты»</i>	1
92	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	1
93	Повторение правил техники безопасности. <i>Игры: «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера»</i>	1
94	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	1
95	Кроссовая подготовка	1
96	Преодоление полосы препятствий. <i>Игра «Лягушата и цапля».</i>	1
97-98	Подвижные игры. Бег на 60 м.	2
99	Техника безопасности в летний период. <i>Игры: «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».</i>	1