



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение г. Иркутска  
средняя общеобразовательная школа № 16

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей

спортивно-эстетического  
цикла

Протокол № 1

от « 28 » августа 2019г.

Е.С. / Чернышёв Е.С.  
Председатель МО

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

« 28 » августа 2019г.

И.В. Шабалина  
подпись ФИО

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 164а/01

от « 28 » августа 2019г.

Н.В. Помазкина  
Директор МБОУ г. Иркутска СОШ № 16

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ФГОС НОО, базовый уровень, 1 класс**

Разработчики:

Агеев Николай Анатольевич

Учитель физической культуры

## **Пояснительная записка.**

Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 1312 от 09. 03. 2004;
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;
- авторская программа В. И. Ляха «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

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; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры способствуют реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

### **Цель программы**

- 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.)

## **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому 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 своей двигательной подготовленности.

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

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

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 КЛАСС**

Физическая культура: 3 часа в неделю.

- I четверть - 9 недель, 27 уроков;
- II четверть - 7 недель, 21 урок;
- III четверть - 9 недель, 27 уроков;
- IV четверть - 8 недель, 24 урока;
- ИТОГО: 34 недели, 99 уроков.

**Раздел 1:** «Легкая атлетика» 32 ч

Ходьба и бег 10 ч

Прыжки 8 ч

Метание 8 ч

Подвижные игры 6 ч

**Раздел 2:** «Подвижные игры на основе баскетбола» 19 ч

**Раздел 3:** «Гимнастика» 20 ч

Акробатика, висы, строевые упражнения 11 ч

Опорные прыжки 7 ч

**Раздел 4:** «Лыжная подготовка» 30 ч

## **Содержание программы**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Ходьба* с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия.

*Бег* на 30м и 60м, бег с высоким подниманием бедра.

*Метание* малого мяча с места на длительность, на расстояние, в цель с 4-5м. Метание набивного мяча.

#### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* ступающий и скользящий шаг, одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

#### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Пустое место», «Белые медведи», «Третий – лишний».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Посадка картофеля», «Кто дальше бросит», «Вол во рву», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

## **Двигательные умения, навыки и способности**

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

**Рабочая программа по физической культуре 1 класс  
I четверть**

№	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика и подвижные игры</b>		
1	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках.	1 (1)
2	Основные способы передвижений человека.	1 (2)
3	История возникновения физической культуры.	1 (3)
4	Бег и его разновидности.	1 (4)
5	Эстафетный бег.	2 (5-6)
6	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями.	1 (7)
7	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед.	1 (8)
8	Прыжок в длину с места.	1 (9)
9	Челночный бег 3×10 м.	1 (10)
10	Преодоление полосы препятствий.	1 (11)
11	Метание – одно из древних физических упражнений.	1 (12)
12	Метание в вертикальную цель.	1 (13)
13	Легкая атлетика – королева спорта.	1 (14)
14	Метание в горизонтальную цель.	1 (15)
15	Как устроен человек.	1 (16)
16	Броски набивного мяча (0,5 кг).	1 (17)
17	Прыжки через качающуюся скакалку.	1 (18)
18	Преодоление препятствий.	1 (19)
19	Подвижные игры.	2 (20-21)
20	Подвижные игры.	3 (21-24)
21	Подвижные игры.	1(25)
22	Подвижные игры.	2 (26-27)

## II четверть

№	Тема урока	
23	История развития гимнастики.	1 (28)
24	Осанка человека.	1 (29)
25	Положение «группировка».	1 (30)
26	Утренняя гимнастика.	1 (31)
27	Перекаты в «группировке».	1 (32)
28	Физкультурные минутки.	1 (33)
29	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях.	1 (34)
30	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	1 (35)
31	Лазанье по гимнастической стенке.	1 (36)
32	Режим дня школьника.	1 (37)
33	Преодоление препятствий.	1 (38)
34	Перелезание через горку матов.	1 (39)
35	Вис лежа на низкой перекладине.	1 (40)
36	Как правильно ухаживать за своим телом.	1 (41)
37	Полоса препятствий.	1(42)
38	Спортивные виды гимнастики.	1 (43)
39	Подвижные игры.	2(44-45)
40	Подвижные игры с лазанием и перелезанием.	2 (46-47)
41	Подвижные игры.	1 (48)

## III четверть

№	Тема урока	
42	История возникновения лыж.	1 (49)
43	Как подготовиться к урокам на лыжах.	1 (50)
44	Основные способы передвижения на лыжах.	1 (51)
45	Передвижение скользящим шагом.	1 (52)

46	Поворот переступанием вокруг пяток.	1 (53)
47	Передвижение скользящим шагом с палками.	1 (54)
48	Подъем в уклон.	1 (55)
49	Основная стойка лыжника.	1 (56)
50	Спуск с пологого склона.	1 (57)
51	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1 (58)
52	Торможение палками.	1 (59)
53	Торможение падением.	1 (60)
54	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	2 (61-62)
55	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1 (63)
56	Совершенствование спусков и подъемов.	1 (64)
57	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	1 (65)
58	Подвижные игры.	1 (66)
59	Подвижные игры и эстафеты с лазаньем и перелезанием.	2 (67-68)
60	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.	3 (69-72)
61	Подвижные игры и эстафеты.	3(73-75)

#### IV четверть

№	Тема урока	Кол-во часов
62	Закаливание организма.	1 (76)
63	Бег из различных исходных положений.	2 (77-78)
64	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.	2 (79-80)
65	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.	2 (81-82)
66	Спортивные игры.	2 (83-84)

67	Метание теннисного мяча на дальность.	2 (85-86)
68	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1 (87)
69	Положение – «высокий старт».	1 (88)
70	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	1(89)
71	Физические качества человека.	1 (90)
72	Развитие физических качеств.	1 (91)
73	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	1 (92)
74	Бег на 30 м.	1 (93-94)
75	Элементы спортивных игр.	2(95-96)
76	Совершенствование элементов спортивных игр.	2 (97-98)
77	Подвижные игры и эстафеты.	1 (99)