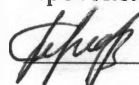
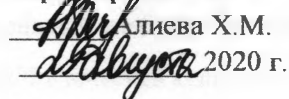


МБОУ «Великентская ООШ»

Программа рассмотрена  
одобрена на заседании  
МО начальных классов  
Протокол № 1 от 28 августа 2020 г.

 Пенжалиева Р.Б.

Согласовано заместитель  
директора по УВР

 Алиева Х.М.  
2020 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Великентская  
ООШ»

 Айдиева В.А.  
Приказ № 7 от 28 августа 2020 г.



# Рабочая программа предмет «Физкультура» для 1б класса



Учитель нач. кл.:  
Рустамова Ф.Н..

## Пояснительная записка

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

1. В.И.Лях // Академический школьный учебник. Физическая культура. 1 класс. ФГОС // М.2012 год;
2. Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010 год.

Данная программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04. 12. 2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);
2. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №1312 (ред. От 30.08.2010г.);
3. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
4. Приказ Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312 «Методические рекомендации о внедрении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации».

**Цель физического воспитания:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

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

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Содержание программы**

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объёму содержания образования по предметному курсу, и с учётом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В рабочей программе выстроена система учебных уроков и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

На уроки в 1 классе выделяют 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели). Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Итоговая аттестация не производится.

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.

### **Содержание учебного предмета, курса**

**Знания о физической культуре.** Из истории физической культуры. Как зародились Олимпийские игры.

**Способы физкультурной деятельности.** Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

*Физическое совершенствование.* Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

*Гимнастика с основами акробатики.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски большого мяча. Метание малого мяча

*Подвижные игры.* На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. Подвижные игры разных народов.

*Спортивные игры.* Футбол. Баскетбол. Волейбол.

### **Формы и средства контроля**

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

### **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;
- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками.

**Метапредметными результатами** освоения являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- изложение фактов истории развития физической культуры;
- выполнять двигательные действия, анализировать и находить ошибки, их исправлять.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 1-ых классов**

В результате освоения программного материала:

#### **• Учащиеся должны знать:**

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

#### **• Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре  
для учащихся 1-х классов – 3 часа в неделю**

№ ур.	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол во часов	Содержание урока	Дата проведения	
					план	факт
1.	Основы знаний	Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний.	1	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а.. Режим дня школьника и его значение. (презентация). <i>(блицопрос биологический упр)(ОРУ)</i>		
2	<i>Легкая атлетика</i> <u>Ходьба и бег</u>	Форма- игра. Виды ходьбы. СУ	9	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. П/игра на внимание «Запрещенное движение»	9.09	
3		Форма- игра. Бег с изменением направления и скорости. СУ		Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним шагом и длинным шагом. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, по сигналу. Обычный бег, коротким, средним и длинным шагом.	7.10	
4 - 5		Форма- игра. Специальные беговые упражнения .		Комплекс ОРУ с палками. СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3.  П/игра: Игра «К своим флажкам»	13.11	
6 - 7		Развитие координационных способностей		Комплекс ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3. Бег по определенному коридору. П/игра: Игра «К своим флажкам» Эстафеты.	17.11.	
8		Развитие скоростных способностей		Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 с.). П/игра: «Вызов номеров»	20.11	
9		Развитие скоростных способностей		Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением	24.11	

				скорости. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»	24.11	
10		Развитие скоростной выносливости		Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»	25.11	
11	<u>Метание</u>	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет»	27.11	✓
12		Урок- игра. Метание мяча в цель		Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 – 4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»	01.12.	
13		Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»		Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра «Кто дальше бросит»	02.12	
14 - 15	<u>Прыжки</u>	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.	4	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Игра «Зайцы в огороде»	04.12	
16		Урок- игра. Прыжки на скакалке.		См. урок № 15- 16. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. П/игра «Прыгающие воробушки»	08.12	
17		Прыжок в длину с разбега .		См. урок № 15- 16. Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры»	09.12	
18 - 19	<u>Длительный бег</u>	Форма-путешествие Развитие	9	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до	11.12	

		выносливости . П/игра.		1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»	11.12	11.12
20		Форма- экскурсия: Преодоление препятствий		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»	15.12	
21- 22		Переменный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой.	16.12	
23		Урок- игра. Развитие силовой выносливости		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Метание набивного мяча на дальность. Игра с прыжками с использованием скакалки.	18.12	
24		Гладкий бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.		
25- 26		Форма- экскурсия: Кроссовая подготовка		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.		
27-	<i>Подвижные игры на основе б/б</i>	Основы знаний	21	Инструктаж по баскетболу. Вид спорта- баскетбол (презентация).		
28		Стойки и передвижения , повороты, остановки.		СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»		
29 - 31		Ловля и передача мяча.		Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа П/игра мяча»		
32- 34		Ведение мяча на месте, в движении.		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой;		

		П/игра «Мяч водящему»		а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей»		
35-37		Бросок мяча в цель (щит).		ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1 м – 1,5 м П/игра №Попади в обруч»  П/игра «Мяч в корзину»		
38-40		Развитие ловкости.		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля – Ведения мяча – бросок в щит. «Передал –садись». Бросок мяча в цель (кольцо). П/игра «Мяч в корзину».		
41-43		Развитие координационных способностей		См. урок 38 -40. См. урок П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»		
44-45		Игровые задания, эстафеты с мячом.		См. урок 38- 40 В парах передача набивного мяча. Эстафеты. П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей»,		
46-48		Развитие кондиционных и координационных способностей.		ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30 м. Прыжки через скакалку на двух ногах. П/игра: « Попади в обруч», «Мяч в корзину»		
49	<i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний	15	Т/б на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. (презентация)		
50-53		ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. П/игра на внимание.		
54		Развитие гибкости		Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. П/игра на внимание.		
55-57		Упражнения в висе и упорах.		Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс ( в висе		

				поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз –мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись). Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!».		
58 - 60		Упражнения в лазанье и перелезании.		Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – други). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».		
61		Развитие координационных способностей		Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Развитие скоростно –силовых способностей. – перелезание через гимнастического коня.		
62 – 63		Упражнения на равновесие		ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком, повороты на 90 °. П/И «Гонка мячей».		
64 - 66	<i>Подвижные игры</i>	Развитие скоростно-силовых способностей	15	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. П/И «Перемени предмет»- вариант челночного бега . Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты. П/игра «Лисы и куры».		
67 - 68		Эстафеты. Развитие двигательных качеств.		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без. П/игра: «Попади в обруч»		
69- 71		П/игры на развитие ловкости		ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба,		

*общее название, упр*

*общее название, упр*



				40 сек. – медленный бег). Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты).		
72 - 74		П/ игры на развитие скорости Эстафеты.		ОРУ, СУ. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра П/И «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки»		
75- 76		Развитие координационных способностей		ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч»		
77 – 78		Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»		ОРУ со скакалкой. СУ. Специальные беговые упражнения. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. П/И «Прыгающие воробышки».		
79 - 80	<i>Легкая атлетика Длительный бег</i>	Преодоление препятствий	8	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»		
81		Развитие выносливости		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»		
82 - 83		Переменный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 3(4) минуты в чередовании с ходьбой.		
84- 85		Кроссовая подготовка		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по		

				слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.		
86		Гладкий бег П/игра «Смена сторон»		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.		
87		Развитие скоростной выносливости	1	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. в чередовании с ходьбой. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»		
88-89	Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	5	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров»		
90-91		Высокий старт. Финальное усилие.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра.		
92		Развитие координационных способностей.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 25 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра «Запрещенное движение».		
93	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей	3	Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет».		
94		Метание мяча в цель.		Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 – 4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»		
95		Метание мяча на дальность.		Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра «Кто дальше бросит»		

96	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	3	Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде»		
97-98		Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробушки»		См. урок №96. Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры» П/игра «Прыгающие воробушки»		
99		Повторение пройденного. Основы знаний.		ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Беседа о закаливании организма (презентация).		