

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Агибалова Михаила Павловича  
с. Зуевка муниципального района Нефтегорский Самарской области  
446606, Самарская область, муниципальный район Нефтегорский, с. Зуевка, ул. Школьная, д. 3;  
Тел. (факс): 8 (84670) 4-31-45; E-mail:zuevka2006@yandex.ru

Рассмотрена и рекомендована  
Методическим советом школы  
«30» августа 2019 г.

Утверждаю  
Директор БОУ СОШ с. Зуевка  
Воронина Л. А. В. Фото: Григорьев  
Приказ № 62/1-од от 30 августа 2019 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 1 класса.**

ФИО, должность разработчика:  
учитель Павлова Н.Ю.

2019

## **Пояснительная записка.**

Программа разработана с учётом:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа по физической культуре разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича. - Просвещение, 2015.

Рабочая программа ориентирована на учебник  
«Физическая культура. 1 – 4 классы»// В.И. Лях. - Просвещение, 2015 г.

## Предметные результаты

### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладины, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

**Содержание учебного предмета, курса.**

**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(17 часов).** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы.

*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(22 часа).** *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 (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры(20 часов).** 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 спортивных игр.*

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

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

***Подвижные игры на основе баскетбола(19 часа)***

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

***Кроссовая подготовка(21час)***  
*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.

**Тематическое планирование  
1 класс**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Легкая атлетика 11 часов.</b>		
<b>1</b>	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	1
<b>2</b>	Ходьба и бег. Понятие «короткая дистанция»	1
<b>3</b>	Ходьба и бег. Подвижная игра « Гуси лебеди»	1
<b>4</b>	Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
<b>5</b>	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1
<b>6</b>	Прыжки. Разновидности прыжков.	1
<b>7</b>	Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
<b>8</b>	Прыжки. Прыжок в длину с места.Подвижная игра «Лисы и куры».	1
<b>9</b>	Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флагкам».	1
<b>Подвижные игры 20 часов.</b>		
<b>12</b>	Подвижные игры. Игра «К своим флагкам»	1
<b>13</b>	Подвижные игры. Игра «Два мороза». Эстафеты.	1
<b>15</b>	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!»Эстафеты.	1
<b>16</b>	Подвижные игры. Игра «Метко в цель»	1
<b>17</b>	Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов».	1
<b>18</b>	Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенёчки»	1
<b>19</b>	Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит».	1
<b>20</b>	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	1
<b>21</b>	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	1
<b>22</b>	Подвижные игры. Игра «Капитаны»	1
<b>23</b>	Подвижные игры. Игра «Капитаны»	1
<b>24</b>	Подвижные игры. Игра «Два мороза».	1
<b>25</b>	Подвижные игры. Эстафеты.	1
<b>26</b>	Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки»	1
<b>27</b>	Подвижные игры. «Зайцы в огороде».	1
<b>28</b>	Подвижные игры. Игра «Лисы и куры»	1
<b>29</b>	Подвижные игры. Игра «Точный расчет».	1
<b>30</b>	Подвижные игры. Игра «Удочка» Эстафеты.	1

<b>31</b>	Подвижные игры. Игра Эстафеты.	1
<b>Гимнастика 17 часов.</b>		
<b>32</b>	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты.	1
<b>33</b>	Строевые упражнения. Перекаты.	1
<b>34</b>	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1
<b>35</b>	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка».	1
<b>36</b>	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
<b>37</b>	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
<b>38</b>	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1
<b>39</b>	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1
<b>40</b>	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1
<b>41</b>	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1
<b>42</b>	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
<b>43</b>	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1
<b>44</b>	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	1
<b>45</b>	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	1
<b>46</b>	Лазание по канату. Перелезание через коня.	1
<b>47</b>	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.	1
<b>48</b>	Перелезание через препятствия.	1
<b>49</b>	Инструктаж по Т.Б по кроссовой подготовке. Подвижная игра «Пятнашки».	1
<b>50</b>	Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний».	1
<b>51</b>	Подвижная игра «Охотники и утки».	1
<b>52</b>	Подвижная игра «Третий лишний».	1
<b>53</b>	Равномерный бег. Эстафеты.	1
<b>54</b>	Подвижная игра «День и ночь».	1
<b>55</b>	Подвижная игра «Птицы и буря».	1
<b>56</b>	Подвижная игра «Пятнашки»	1
<b>57</b>	Подвижная игра «Охотники и утки».	1
<b>58</b>	Подвижная игра «Третий лишний».	1
<b>59</b>	Равномерный бег. Эстафеты.	1

<b>60</b>	Равномерный бег. Эстафеты.	1
<b>61</b>	Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».	1
<b>62</b>	Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы».	1
<b>63</b>	Равномерный бег. Эстафеты.	1
<b>64</b>	Равномерный бег. Подвижные игры с мячами.	1
<b>65</b>	Равномерный бег. Подвижные игры с мячами.	1
<b>66</b>	Подвижные игры со скакалкой. Понятие «здоровье».	1
<b>67</b>	Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».	1

**Подвижные игры на основе баскетбола 22 часа.**

<b>68</b>	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1
<b>69</b>	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1
<b>70</b>	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1
<b>71</b>	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1
<b>72</b>	Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами.	1
<b>73</b>	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	1
<b>74</b>	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	1
<b>75</b>	Передача мяча Эстафеты с мячами.	1
<b>76</b>	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	1
<b>77</b>	Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».	1
<b>78</b>	Бросок мяча. Эстафеты с мячами.	1
<b>79</b>	Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
<b>80</b>	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1
<b>81</b>	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1
<b>82</b>	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
<b>83</b>	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
<b>84</b>	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
<b>85</b>	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
<b>86</b>	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
<b>87</b>	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».	
<b>88</b>	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
<b>89</b>	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1

**Легкая атлетика 10 часов.**

<b>90</b>	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
<b>91</b>	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1

<b>92</b>	Бег 60 м. Подвижная игра «День и ночь».	1
<b>93</b>	Бег 60 м. Подвижная игра «День и ночь».	1
<b>94</b>	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
<b>95</b>	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
<b>97</b>	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	1
<b>98</b>	Метание набивного мяча из разных положений.	1
<b>99</b>	Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность.	