

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3» с.п. Баксаненок

<b>Рассмотрена</b> Руководитель ШМО <i>М.М. Глимахова</i> /Глимахова М.М./ Протокол № <u>1</u> от « <u>02</u> » <u>08</u> 20 <u>17</u> г.	<b>Согласована</b> Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ № 3» <i>З.М. Ахметова</i> /Ахметова З.М./ « <u>02</u> » <u>08</u> 20 <u>17</u> г.	<b>Утверждаю:</b> Директор МОУ «СОШ № 3» <i>В.М. Гетоков</i> /Гетоков В.М./ Приказ № <u>40</u> от « <u>02</u> » <u>08</u> 20 <u>17</u> г.
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре  
для 1«А» класса начального общего образования  
(ФГОС)

Составитель: Тлимахова Марина Мусарбиевна,  
учитель начальных классов

2017- 2018 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по литературному чтению для 1 класса составлена в соответствии с положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, на основе Примерной Программы основного общего образования по литературному чтению и Программы по литературному чтению к учебнику для 1 класса общеобразовательной школы МОУ «СОШ №3» с.п. Баксаненок ,авторов Л.Ф.Климановой ,Л.А.Виноградской , В.Г.Горецкого (М., Просвещение, 2015 г.). На изучение предмета отводится 2 часа в неделю, итого 66 часов за учебный год

### **Предполагаемые результаты освоения программы в соответствии с требованиями ФГОС**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

### **Основное содержание учебного материала**

«Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Учитывая возрастные особенности первоклассников, их подготовленность к обучению двигательным действиям, обеспечение лыжным инвентарем и погодные условия (отсутствие снега, сильные ветра), решено заменить лыжную подготовку на спортивные и подвижные игры. Это не скажется отрицательно на процессе обучения, так как проведение таких уроков предусмотрено на открытом воздухе, да и знакомство с лыжами можно начать во втором классе, когда дети будут более дисциплинированы и самостоятельны.

#### **I раздел. Знания о физической культуре (12 часов)**

Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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. Возникновение физической культуры у древних людей. История развития физической культуры и первых соревнований. 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, выносливости, гибкости, координации. 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 глаза.

**II раздел. Подвижные игры (29 часов):** игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

#### **III раздел. Гимнастика с основами акробатики. (24 часа)**

**Организующие команды и приёмы:** построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

**Акробатические упражнения:** упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

**Прикладно - гимнастические упражнения:** передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

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

#### **IV раздел. Лёгкоатлетические упражнения (28 часов)**

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.

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

Общеразвивающие упражнения(на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

**V раздел.** «Круговая тренировка». В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Круговая тренировка». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоения ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### Тематическое планирование

№	Раздел программы	Кол-во часов
1.	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	12
2.	Подвижные игры	29
3.	Гимнастика с основами акробатики	24
4.	Лёгкоатлетические упражнения	28
5.	Круговая тренировка	6
	<b>Итого часов в год:</b>	<b>99</b>

### Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

### Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

**Ученик получит возможность научиться:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

**Планируемые результаты**

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся **научатся:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, 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;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- 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.

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- 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 перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**По окончании 1 класса должны быть достигнуты определенные результаты**

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

**Предметные результаты:**

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**Календарно- тематическое –планирование составлено на основе :  
Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений. 1-4 классы.  
«Просвещение»,2014г.**

**Учебник. Физическая культура. 1 класс, В.И.Лях.**

№п/п	Тема урока	Кол-во час.	Дата проведения	
			план	факт
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Ходьба и бег. Инструктаж по технике безопасности.	1	04.09	
2	Перекаты и группировка. Инструктаж по технике безопасности.	1	06.09	
3	Техника бега на 30 м с высокого старта на время	1	08.09	
	Челночный бег 3 × 10 м на время	1	11.09	
5	Перекаты и группировка	1	13.09	
6	Техника метания мяча (мешочка) на дальность	1	15.09	
7	Усложненные перекаты	1	18.09	
8	Усложненные перекаты Ритм и темп. Режим дня	1	20.09	
9	Режим дня и личная гигиена человека. Ритм и темп	1	22.09	
10	Усложненные перекаты	1	25.09	
11	Прыжки и их разновидности	1	27.09	
12	Метания мяча на дальность. Инструктаж по технике безопасности.	1	29.09	
13	Кувырок вперед	1	02.10	
14	Броски малого мяча в горизонтальную цель	1	04.10	
15	Прыжок в длину с места	1	06.10	
16	Прыжки в длину	1	09.10	
17	Стойка на лопатках. «Мост»	1	11.10	
18	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	13.10	
19	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	1	16.10	

20	Стойка на лопатках «Мост»	1	18.10	
21	Физкультминутки, их значение в жизни человека	1	20.10	
22	Выполнение упражнений под стихотворения	1	23.10	
23	Лазанье по гимнастической стенке	1	25.10	
24	Подвижные игры	1	27.10	
25	Кувырок вперед	1	06.11	
26	Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности.	1	08.11	
27	Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека	1	10.11	
28	Лазание по гимнастической стенке	1	13.11	
29	Строевые упражнения	1	<b>15.11</b>	
30	Техника выполнения перекатов	1	<b>17.11</b>	
31	Упражнения на кольцах	1	20.11	
32	Кувырок вперед	1	22.11	
33	Подвижная игра «Ловушка мешочком на голове»	1	24.11	
34	Упражнения на кольцах	1	27.11	
35	Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «мост»	1	29.11	
36	Лазание по гимнастической стенке	1	01.12	
37	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах	1	04.12	
38	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	06.12	
39	Подвижная игра «Ловля обезьян»	1	08.12	
40	Вис прогнувшись на кольцах	1	11.12	
41	Игровые упражнения	1	13.12	
42	Преодоление полосы препятствий	1	15.12	
43	Переворот вперед и назад на кольцах	1	18.12	

44	Полоса препятствий	1	20.12	
45	Подвижная игра «День и ночь»	1	22.12	
46	Переворот вперед и назад на кольцах	1	25.12	
47	Подвижные игры	1	27.12	
48	Упражнения на кольцах	1	29.12	
49	Лазание по канату	1	12.01	
50	Упражнения со скакалками	1	15.01	
51	Прыжки через скакалку	1	17.01	
52	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1	19.01	
53	Прыжки через скакалку	1	22.01	
54	Броски и ловля мяча в парах	1	24.01	
55	Разновидности бросков мяча одной рукой	1	26.01	
56	Прыжки через скакалку	1	29.01	
57	Броски и ловля мяча в парах	1	31.01	
58	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1	02.02	
59	Ведение мяча на месте и в движении	1	05.02	
60	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	1	07.02	
61	Стойка на голове	1	09.02	
62	Броски мяча в кольцо способом «сверху»	1	19.02	
63	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	1	21.02	
64	Стойка на голове	1	26.02	
65	Тестирование в наклоне вперед	1	28.02	
66	Упражнение на выносливость – вис на время	1	02.03	
67	Повторение акробатических элементов	1	05.03	

68	Повторение техники прыж ка в длину с места	1	07.03	
69	Тестирование в прыжке в длину с места	1	09.03	
70-71	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	2	12.03 14.03	
72-73	Прыжки через скакалку	2	16.03 19.03	
74	Полоса препятствий	1	21.03	
75-76	Повторение акробатических элементов	2	23.03 02.04	
77	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	1	04.04	
78-79	Метание малого мяча в горизонтальную цель	2	06.04 09.04	
80-81	Упражнения на уравнивание предметов	2	11.04 13.04	
82-83	Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд	2	16.04 18.04	
84-85	Баскетбольные упражнения	2	20.04 23.04	
86 - 87	Упражнения на уравнивание предметов	2	25.04 27.04	
88	Лазание по гимнастической стенке	1	30.04	
89	Кувырок вперед	1	02.05	
90	Броски малого мяча в горизонтальную цель	1	04.05	
91	Контрольный урок по ведению, броскуи ловле мяча	1	-7.05	
92	Тестирование в беге на скорость на 30 м	1	11.05	
93 -94	Круговая тренировка	2	14.05 16.05	
95	Тестирование в челночном беге 3 □10м	1	18.05	
96-97	Метание мешочка на дальность	2	21.05 23.05	
98	Круговая тренировка. Знакомство с эстафетами	1	24.05	
99	Круговая тренировка	1	25.05	

