

Администрация МО «Бичурский район» Республики Бурятия  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Бичурская средняя общеобразовательная школа № 1»

Заслушана на МО Протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>августа 2018</u> г. Руководитель МО: Воронцова Н.М. <i>В.М.</i>	Одобрена: Методическим советом Протокол № <u>1</u> от « <u>31</u> » <u>августа 2018</u> г. Артюкова Т.А. <i>Т.А.</i>	Утверждаю: Директор школы Приказ № <u>79</u> от « <u>31</u> » <u>августа 2018</u> г. Серявина О.С. <i>О.С.</i>
---	--	--



Рабочая программа  
Физкультура  
1 класс

Хаустова Людмила Иннокентьевна

Попова Валентина Сергеевна

2018 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса "Физическая культура" разработана для обучающихся 1-х классов средней общеобразовательной школы на основе примерной программы и авторской программы: Физическая культура, Рабочие программы 1-4 классы, пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях – 2-е изд. М.: Просвещение, соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (ФГОС НОО).

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими обязательными нормативными документами, указанными в Положении о рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога, осуществляющего функции введения ФГОС НОО и ООО МБОУ «Бичурская СОШ № 1», а также

- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, на 2017/2018 учебный год (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 с изменениями на 05.07.2017г).

- Физическая культура, Рабочие программы 1-4 классы, пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях – 2-е изд. М.: Просвещение

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепления здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,

содействие развитию психических процессов ( восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность ребенка с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В учебном плане на курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов по 3 часа в неделю. На основании приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889 введен третий час в неделю на изучение предмета «Физическая культура» с целью использовать его на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, введение современных систем физического воспитания.

В авторскую программу внесены изменения: раздел программы «Лыжная подготовка» в связи с многолетней неустойчивостью погодных условий заменяется «Кроссовой подготовкой», которая также направлена на развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Таким образом, изменения в содержании программы не снижает качества освоения ФГОС по физической культуре.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса даются в форме игры.

Учащиеся с ограниченным состоянием здоровья изучают предмет в щадящем режиме с учетом их физических способностей и медицинских рекомендаций.

**Распределение учебного времени  
при реализации программного материала  
по физической культуре в 1 классе.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		I
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Подвижные игры	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Кроссовая подготовка	21
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22
	Итого	99

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС (приказ Министерства образования и

науки РФ от 06 октября 2009г. №373) данная программа 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 этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты 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 ее осуществления;
- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее 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 учета 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.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Содержание курса.**

#### **Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазание, перелезание и т.д. как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, выбор одежды, обуви и инвентаря.

#### **Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок; правила организации и проведения игр; выбора одежды и инвентаря. Занятия на формирование правильной осанки; комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

#### **Физическое совершенствование.**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

###### Гимнастика с основами акробатики.

*Организуемые команды и приемы:* построения в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; размыкание приставными шагами в шеренге; выполнение команд: «Вольно!», «Ровняйся!», «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; поворотов: «Налево!», «Направо!».

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

*Упражнения на низкой перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* прыжки со скакалкой; передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

###### Легкоатлетические упражнения.

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений. Челночный бег, бег с высокого старта на 30 метров.

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

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

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

Кроссовая подготовка. Бег в чередовании с ходьбой с различной частотой шагов. Преодоление в беге и ходьбе подъемов и спусков.

#### Подвижные и спортивные игры.

*На материале гимнастики с основами акробатики:* подвижные игры с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.

*На материале легкоатлетических упражнений:* подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; упражнениями на координацию, выносливость, быстроту.

*На материале кроссовой подготовки:* эстафеты и игры на развитие выносливости и координации.

*На материале спортивных игр :* игровые задания с передвижениями без мяча и с мячом, ведением мяча, бросками мяча в корзину, подбрасываниями мяча, ловлями и передачами мяча.

### **Планируемые результаты**

#### Ученик научиться:

- понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- понимать значение личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья;
- различать разметки спортивного зала, спортивной площадки, назначение спортивного инвентаря и оборудования;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, правильного подбора одежды и обуви;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия;
- передвигаться различными способами ( ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- выполнять общеразвивающие упражнения ( с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативно-правовых актов РФ:

- Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании в РФ»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889.