

**Великолукская школа-интернат для детей,  
нуждающихся в социальной поддержке**

Рассмотрено на заседании МО  
*учителей начальной*  
*школы*  
Протокол № 1  
от «27» августа 2020г.

Согласовано с методическим  
составом  
Протокол № 1  
от «27» августа 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
на 2020/2021 учебный год  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
для обучающихся 1 КЛАССА**

Ступень обучения (1 класс) начальное общее образование

Количество часов 3 часа в неделю Уровень базовый

Составила учитель физической культуры  
Преснякова Ирина Олеговна

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта начального общего образования и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; В.И. Лях, А.А. Зданевич

Великие Луки 2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. От 02.07.2013 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. №751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 01.02.2012 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05. 1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-р.

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016г.).

В соответствии с ФГОС ООО учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 99 часов в год, (3 часа в неделю).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным государственным общеобразовательным стандартом. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание обучающихся. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальной школе является игровой метод.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определённых двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Согласно положению о врачебном контроле за физическим воспитанием населения все школьники распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (основную, подготовительную, специальную «А» и «Б»).

К подготовительной группе относятся обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность. Схема урока физической культуры для подготовительной группы является общей. Главное различие заключается в дозировке физической нагрузки и в некотором изменении содержания учебного материала каждой из частей урока. В подготовительной части урока дается меньшее число повторений, а в основной части урока учитель использует для таких детей индивидуальный подход: подбираются подводящие и подготовительные упражнения, которых обычно бывает больше. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и

участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра.

К специальной подгруппе «А» относятся несовершеннолетние: с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врождённые пороки развития, деформации без прогрессирования, стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесённым к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

К специальной подгруппе «Б» относятся несовершеннолетние, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесённым к этой группе рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

#### Тематическое планирование для 1 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		4
1	<b>Базовая часть</b>	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.4	Легкоатлетические упражнения	20
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	<b>Вариативная часть</b>	24
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	9
2.2	Кроссовая подготовка и плавание (теория)	6
2.3	Легкая атлетика	9
	<b>Итого</b>	<b>99</b>

#### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

##### 1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
- Организационно-методические указания.
- Возникновение физической культуры и спорта.
- Олимпийские игры.

- Что такое физическая культура?
- Темп и ритм.
- Личная гигиена человека.
- Легкоатлетические упражнения:
  - бег
  - прыжки
  - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
  - построения и перестроения
  - общеразвивающие упражнения с предметами и без
  - упражнения в лазанье и равновесии
  - простейшие акробатические упражнения
  - упражнения на гимнастических снарядах
  - Кроссовая подготовка:
    - бег в равномерном темпе по слабо пересечённой местности (до 1 км)
  - Подвижные игры:
- освоение различных игр и их вариантов
  - система упражнений с мячом

## 2. Вариативная часть:

- Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола
  - Кроссовая подготовка:
    - освоение техники бега в равномерном темпе;
    - чередование ходьбы с бегом;
- упражнения на развитие выносливости;
  - Гимнастика с элементами акробатики

### Содержание учебного предмета

#### 1 класс

№ п/п	Тема урока	Часы
	I четверть. Лёгкая атлетика (12 часов)	
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Теоретические сведения	1ч
2	Бег: с высоким подниманием бедра, с изменяющимся направлением движения.	4ч
3	Метание малого мяча с места из-за головы.	3ч
4	Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.	2ч
5	Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперёд и назад, в длину с прямого разбега.	2ч

Подвижные игры (12 часов)		
6	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр с мячом. Теоретические сведения. Стойки игрока, перемещения.	1 час
7	Игра к своим флажкам.	3 часа
8	Игра по своим местам.	3 часа
9	Игра вызов номеров	1 час
10	Игра кто быстрее	4 часа
<b>II четверть. Гимнастика с элементами акробатики (15 часов).</b>		
11	Правила безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения по гимнастике. Строевые упражнения.	1 час
12	Акробатические упражнения	4 часа
13	Организующие команды и приёмы	2 часа
14	Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке, скамейке, бревну.	3 часа
15	прыжки через короткую скакалку	3 часа
16	Подтягивание в висе и висе лёжа.	2 часа
<b>Подвижные игры (6 часов).</b>		
17	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр. Названия игр и правила игр.	1 час
18	Игры: «Заяц без логова», «Вызов номеров», «Попади в мяч», «Пустое место», «Волк во рву», «Кто дальше бросит», «Кузнечики», «Паровозики».	5 часов
<b>III четверть. Кроссовая подготовка (18 часов).</b>		
19	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Теоретические сведения.	2 часа
20	Игры : «По местам», «Кто быстрее», «Солнышко», «Слушай сигнал».	6 часов
21	Равномерный бег до 6 мин	7 часов
22	Равномерный бег до 8 мин	6 часов
<b>Подвижные игры на основе «Баскетбола» (12 часов).</b>		
23	Правила безопасности на уроках по подвижным играм на основе баскетбола. Теоретические сведения. Передвижения, остановки, повороты и стойки.	1 час
24	Обучение передаче и ловле мяча снизу на месте	2 часа
25	Обучение броску и ловле мяча снизу на месте в щит.	2 часа
26	Обучение ведению мяча на месте и ловле мяча	2 часа
27	Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч ловцу».	5 часов
<b>IV четверть. Лёгкая атлетика (18 часов).</b>		
28	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетике. Теоретические сведения. Строевые упражнения	1 час
29	Прыжки: на месте, с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину с места, в высоту с разбега способом «перешагивание».	4 часа
30	Метание : малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.	4 часа
31	Спринтерский и эстафетный бег.	3 часа
32	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, из разных исходных положений и с разным положением рук.	5 часов
<b>Кроссовая подготовка и плавание (теория) - 6 часов.</b>		
33	Правила безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Теоретические сведения.	1 час
34	.Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Равномерный бег до 5 минут.	3 часа
35	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Личная и общественная гигиена при плавании. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	2 часа

## Планируемые результаты изучения предмета, курса для 1 класса

Ученик начнёт учиться (научится):

- соблюдать правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- выполнять правила личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- выполнять игровые действия, играть по правилам.
- знать и иметь представление: правила поведения и технику безопасности при проведении игр; названия и правила изучаемых игр;
- уметь правильно выполнять двигательные действия во время игры; самостоятельно играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, броски.
- знать и иметь представление: понятий шеренга, колонна, ходьба, бег, темп, прыжок, метание, вертикальная цель, дистанция, старт, финиш, беговая дорожка; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря; иметь представление о физических качествах быстрота, выносливость, сила. Уметь прыгать в длину с места, выполнять с места метание малого мяча на меткость и дальность и бегать на короткие дистанции до 30 и 60 метров с максимальной скоростью.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

Уровень физической подготовленности

### Уровень физической подготовленности учащихся 1 классов

Контрольные упражнения	Уровень					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физической подготовленности обучающихся, с целью более правильного распределения нагрузки на уроках и определения уровня физической подготовленности (см. таблицу «Президентские состязания»).

Для прохождения программы в учебном процессе обучения используются следующие учебники и пособия:

- Лях В. И. «Физическая культура» 1 - 4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2019 год.
- В.И.Лях «Физическая культура. Рабочие программы 1-4 класс». Москва «Просвещение» 2016 год.
- Комплексная программа физического воспитания для 1 – 11 классов В.И.Ляха, А.А. Зданевича /авт.-сост.А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. –Изд. 3-е, Волгоград: Учитель, 2016г.