

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная
общеобразовательная школа №3**

Проект программы
по учебному предмету
«Физическая культура»
составлена на основе примерной основной
образовательной программы согласно требованиям ФГОС
за курс 1 класса

(1 общеобразовательный класс)

Составитель программы:
учитель начальных классов
Голуб Кристина Геннадьевна

Советск, 2017

Содержание программы

1. Пояснительная записка _____	3
1.1. Возможные результаты _____	5
1.2. Критерии оценки _____	6
2. Учебный план на предмет _____	7
3. Календарно-тематический план _____	8
4. Образовательные ресурсы _____	13

1. Пояснительная записка

Программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1 класса составлена на основе программы учебного курса «Физическая культура» МБОУ ООШ № 3 и авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» М: Просвещение, 2011., в соответствии с приказом о введении ФГОС НОО №373 от 06.11.2009 года и во изменение Приказа №2357 от 22.09.2011.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Курс включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа раскрывает последовательность изучения разделов и тем курса, а так же рассматривает возможные результаты освоения курса «Физическая культура» за 1 класс.

Цель:

- формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- 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.

Программа за курс «Физическая культура» 1 класса рассчитана на 96 часов в год, из расчета 3 часа в неделю.

Основной формой организации образовательного процесса является урок в соответствии с учебным планом школы. Уроки проводятся по расписанию в соответствии с требованиями СанПиН (приказ №19993, от 03.03.2011).

Данная программа осуществляется по УМК «Школа России».

Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия по физической культуре:

1. Программа: Лях В.И. Физическая культура./ Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М: Просвещение, 2011.
2. Учебник: Лях В.И. ./ Учебник. Физическая культура. 1—4 классы. М: Просвещение. 2011.

1.1. Возможные результаты

Личностные:

Обучающиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

Обучающиеся научатся:

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1.2. Критерии оценки

В первом классе ведётся безотметочное обучение, основная цель которого – сформировать и развить оценочную деятельность детей, сделать педагогический процесс гуманным и направленным на развитие личности ребёнка.

В 1 классе по физической культуре учитель фиксирует только уровень подготовки обучающихся: высокий, средний или низкий.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
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, сек.	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					

2. Учебный план на предмет

Предмет	Класс	Кол-во часов в неделю	I триместр	II триместр	III триместр	Год
Физическая культура	1	3	31	31	34	96

3. Календарно-тематический план

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)				
1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	1		
Легкая атлетика (12 часов)				
2	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. Игра «Быстро по своим местам».	1		
3	Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	1		
4	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов».	1		
5	«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза».	1		
6	Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий».	1		
7	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ.	1		
8	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?».	1		
9	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ.	1		
10	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробы и вороны».	1		
11	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Невод».	1		
12	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай».	1		
13	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка».	1		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)				
14	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».	1		
Подвижные игры (12 часов)				
15	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).	1		
16	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	1		
17	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	1		
18	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	1		
19	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра	1		

	«Точный расчет»).			
20	Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		
21	Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».	1		
22	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1		
23	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1		
24	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1		
25	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1		
26	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	1		
	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (2 часа)			
27	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».	1		
28	«Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	1		
	Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)			
29	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	1		
30	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка».	1		
31	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	1		
32	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1		
33	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1		
34	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1		
35	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	1		
36	«Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	1		
37	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1		
38	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1		
39	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	1		
40	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		
41	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в	1		

	группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом».			
42	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики».	1		
	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)			
43	Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	1		
	Подвижные игры (4 часа)			
44	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».	1		
45	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка».	1		
46	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	1		
47	Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».	1		
	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)			
48	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	1		
	Подвижные игры (часов)			
49	Комплекс упражнений № 2. Подвижная игра «Не ошибись».	1		
50	Комплекс упражнений № 2. Подвижная игра «Стоп!». Подвижная игра «Поезда».	1		
51	Комплекс упражнений № 3. Подвижная игра «Челнок».	1		
52	Комплекс упражнений № 4. Подвижная игра «Выставка картин».	1		
53	Спортивные эстафеты: «Посадка картошки», «Бег пингвинов», «Переправа», эстафета со скакалкой.	1		
54	Комплекс упражнений № 3. Подвижная игра «Точный расчёт». Подвижная игра «Передай мяч».	1		
55	Комплекс упражнений № 2. Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Карусель»	1		
56	Комплекс упражнений № 4. Подвижная игра « У медведя во бору». Подвижная игра « Прыжок за прыжком».	1		
57	Комплекс упражнений № 2. Подвижная игра «Воробьи – попрыгунчики».	1		
58	Спортивные эстафеты: « Передал садись», «Попади в цель», «Готовимся к походу», «Возьми последним».	1		
59	Комплекс упражнений № 2. Подвижная игра «Конники-спортсмены». Подвижная игра	1		

	«Попади в цель».			
60	Комплекс упражнений № 4. Подвижная игра «Пустое место».	1		
61	Комплекс упражнений № 2. Подвижная игра «С бережка на бережок».	1		
62	Комплекс упражнений № 3. Подвижная игра « Рыболов».	1		
63	Спортивные эстафеты: «Переправа», «Прокати мяч», «Сиамские близнецы», «Шайбу!», «Кружилка».	1		
64	Комплекс упражнений №3. Подвижная игра « Коршун и наседка». Подвижная игра « День и ночь».	1		
65	Комплекс упражнений № 4. Подвижная игра «Игры с кеглями». Подвижная игра «Охотники и утки».	1		
66	Подвижная игра «Боевые петухи» Комплекс упражнений № 2.	1		
67	Спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья».	1		
	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (2 часа)			
68	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожения.	1		
69	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1		
	Легкая атлетика (12 часов)			
70	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	1		
71	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	1		
72-73	Прыжки в длину с разбега.	2		
74-75	Бег. Метание на дальность.	2		
76	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1		
77	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1		
78-79	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	2		
80-82	Кроссовая подготовка.	3		
	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)			
83	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1		
	Подвижные игры (9 часов)			
84	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации.	1		
85	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
86	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1		
87	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
88	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
89	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
90	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	1		
91	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1		

92	Эстафеты. Развитие координации.	1		
93-94	Подвижные игры с мячом.	2		
95-96	Подвижные игры.	2		

4. Образовательные ресурсы

Учебные пособия:

Программа: Лях В.И. Физическая культура./ Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М: Просвещение, 2011.

Учебник: Лях В.И. / Учебник. Физическая культура. 1—4 классы. М: Просвещение. 2011.

Учебно-практическое оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые.

Список литературы, используемый для составления программы:

1. Авторская программа В. И. Лях «Физическая культура» М: Просвещение, 2011.
2. Закон РФ «Об образовании» (статья 9 в редакции от 03.06.2011 N 121-ФЗ «Образовательные программы» и статья 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения»).
3. Начальная школа. Требования стандартов второго поколения к урокам и внеурочной деятельности / С.П. Казачкова, М.С. Умнова. – М.: Планета, 2012.
4. Приказы Минобрнауки России от 31.12.2015г. №№1576, 1577, 1578 «О внесении изменений в ФГОС НОО»

5. Примерная основная образовательная программа МБОУ ООШ №3.
6. Примерные программы по учебным предметам. Стандарты второго поколения. Начальная школа. /Приложение к «Примерной основной образовательной программе образовательного учреждения. Начальная школа». В 2 частях. Часть 1. М.: Просвещение, 2010.
7. Учебный план МБОУ ООШ №3 .
8. Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (приказ №1897 17.12.2010г).