

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя школа пос. Борское  
муниципального образования «Гвардейский городской округ»**

Рассмотрено на заседании  
МО мет. кабинет

протокол № 5

от 17 июня 2016 г.

Руководитель МО

Гусева А.В.

Утверждена на заседании  
МС

Протокол № 5

от 24 июня 2016 г.

Председатель МС

Бондарева Н.П.

Разрешена к применению  
приказом директора школы

Приказ № 68  
от 27 июня 2016 г.

Директор школы  
Литвинчук Т.Н.



**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
в 1 классе на 2016-2017 учебный год**

**Разработчик  
Бернацкая М.В., учитель физической  
культуры,  
учитель высшей квалификационной  
категории**

пос. Борское  
2016 год

## I. Планируемые результаты

### ***Личностные универсальные учебные действия.***

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.

### **Метапредметные:**

### ***Регулятивные универсальные учебные действия.***

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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

### ***Познавательные универсальные учебные действия:***

- 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;

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

- 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. — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

## **Предметные (Требования к уровню подготовки обучающихся)**

**Иметь представление:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения
  - о способах и особенностях движений и передвижений человека;
  - о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
  - о терминологии разучиваемых упражнений;
  - о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

#### **Ученик научится:**

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°.
- **В метаниях на дальность и на меткость:** метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.
- **В гимнастических и акробатических упражнениях:** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической стенке, и др. на расстоянии 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по ограниченной по ширине поверхности и приподнятой на высоту (50—100 см) с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
- **В подвижных играх:** уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно

воздействующих на организм ребёнка («Пионербол», «Борьба за мяч». «Перестрелка», мини футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

- **В плавании:** уметь держаться на воде, выполнять различные упражнения для ознакомления с водой.

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

**Способы спортивной деятельности:** осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощённым правилам).

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

**Уровень физической подготовленности учащихся 7 лет**

№ п.п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Низкий (м.)	Средний (м.)	Высокий (м.)	Низкий (д)	Средний (д)	Высокий (д)
1.	Скоростные	Бег 30м	7	7,5	7,0	5.6	7.6	7.2	5.8
2.	Координационные	Челночный бег	7	11,2	10.5	9.9	11.7	11.0	10.2
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100	135	155	90	130	150
4.	Выносливость	Кросс 1000м	7	б\увр.	б\увр.	б\увр.	б\увр.	б\увр.	б\увр.
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	7	1	4	9	2	7	11,5

## II. Содержание учебного предмета, курса

состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

*Вариативная* (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью введения в программу материала по кроссовой подготовке, т. к. Калининградская область считается бесснежным районом.

*Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной групп*

## **1класс**

### **Основы знаний о физической культуре**

1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.

2. Возникновение физической культуры у древних людей.

3. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека.

3. Режим дня и личная гигиена.

### **Программный материал по подвижным играм**

*Для гимнастики с основами акробатики:*

игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Альпинисты»

*Для занятий легкой атлетикой:* «Пятнашки», «К своим флажкам», «Не оступись», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Метко в цель».

*Для спортивных игр:*

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

Различные передвижения в защитных стойках. Упражнения для развития основных двигательных качеств.

### **Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.**

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

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); 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); из упора присев назад и боком; упражнения для развития основных двигательных качеств.

*Лазанье* по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание через горку гимнастических матов. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Перелезание через гимнастического коня.

*Равновесие:* стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, ходьба по рейке гимнастической скамейки. Упражнения для развития основных двигательных качеств.

### **Программный материал по легкоатлетическим упражнениям**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения ("змейкой", "по кругу", "спиной вперед"), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег.

*Прыжки:* на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

*Броски:* большого мяча (0,5 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Упражнения для развития основных двигательных качеств.

### **Программный материал по кроссовой подготовке**

Бег по слабопересечённой местности до 1000 м. Бег в чередовании с ходьбой.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

### **Программный материал по плаванию**

Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», и др).

Движения рук и ног при плавании способами кроль на груди, брасс.

Старты. Повороты.

Проплывание отрезков 25м.

Прыжки с тумбочки.

Повторное проплывание отрезков 10-25 м (2-6 раз), 100м (2-3 раза)

Игры и развлечения на воде.

### III. Тематическое планирование

№ п\п	Название темы	Количество часов	Кол – во контрольных работ, сочинений, диктантов, изложений	Кол – во лабораторных, практических работ, развитие речи, внеклассное чтение	Кол – во часов внутрипредметного модуля (30%)  Кол – во часов внеклассной работы по предмету (проекты, гостиные, дискуссии, экскурсии, праздники)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
2.	Подвижные и спортивные игры	48	5		8
3.	Гимнастика с элементами акробатики	9	1		
4.	Лёгкоатлетические упражнения	16	12		
5.	Кроссовая подготовка	14	3		
6.	Плавание	12	1		12
	<b>Итого</b>	<b>99</b>			<b>20</b>