

**Рабочая программа по физической культуре к учебнику**

**Егоров Б.Б. Физическая культура: учебник для учащихся 1-2 классов начальной школы  
для 1 класса**

**МОУ «СОШ №9 г. Ртищево Саратовской области»,**

**составленная на основе программы по физической культуре (для четырехлетней начальной  
школы) Б.Б.Егорова, Ю.Е.Пересадина**

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 1А и 1Б классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО)

Рабочая программа разработана на основе Программы по физической культуре (для четырехлетней начальной школы) Б.Б.Егорова, Ю.Е.Пересадына (Образовательная система «Школа 2100». Примерная основная образовательная программа. Книга 2. Программы отдельных предметов, курсов для начальной школы. Москва. «Баласс» 2014 год), федерального перечня учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе (приказ №576 от 8.06.2015 г), учебного плана МОУ «СОШ №9» г. Ртищево Саратовской области.

Предметом обучения физической культуры является двигательная деятельность младшего школьника с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, которые необходимы для применения к самым различным сторонам жизни и деятельности человека.

Программа адресована обучающимся 1 А и 1Б классов.

Программа направлена на реализацию **цели** - гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

### ***Оздоровительная задача***

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### ***Образовательная задача***

- Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;
- Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

### ***Воспитательная задача***

- Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;

Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

### **Список используемой учебно-методической литературы:**

- Егоров Б.Б. Физическая культура: учебник для учащихся 1-2 классов начальной школы. В 2 частях.– М.: Баласс, 2014
- Программа «Школа 2100» сборник программ. Начальная школа / под научной редакцией Д.И. Фельдштейна. Изд. 2-е, доп. – М.: Баласс, 2011;
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс – М.: Вако, 2008

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

#### **Личностные**

*У учащихся будут сформированы:*

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.

*Учащиеся получают возможность для формирования:*

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

#### **Предметные**

*Учащиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закалывания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;

- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## **Метапредметные**

### **Регулятивные**

*Учащиеся научатся:*

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

### **Познавательные**

*Учащиеся научатся:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

### **Коммуникативные**

*Учащиеся научатся:*

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

## Содержание учебного предмета

### Распределение программного материала в 1 классе

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
<b>Раздел 1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 2.</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>91</b>
	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
	2. Спортивно-оздоровительная деятельность	89
	- Легкая атлетика	26
	- Гимнастика с основами акробатики	17
	- Лыжные гонки	20
	- Подвижные и спортивные игры	28
<b>Итого</b>		<b>99</b>

#### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура (1 ч).** Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры (1 ч).** История появления физических упражнений.

**Физические упражнения (1ч).** Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия (1 ч).** Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч).** Составление таблицы с основными физиологическими показателями.

**Самостоятельные игры и развлечения (1 ч).** Организация и проведение подвижных игр.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** 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. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с

изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий. Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

**Календарно - тематическое планирование**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Календарные сроки		Тема урока	Примечание
			план	факт		
1.	Знания о физической культуре	1	1.09		Правила ТБ на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви.	
2.	Легкая атлетика	1	4.09		Сочетание различных видов ходьбы.	
3.	Легкая атлетика	1	7.09		Бег с изменением направления, ритма и темпа.	
4.	Легкая атлетика	1	8.09		Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. с высокого старта.	
5.	Легкая атлетика	1	11.09		Бег 30 м. с высокого старта - тест	
6.	Легкая атлетика	1	14.09		Прыжок в длину с разбега - разучивание. Подвижная игра «Волк во рву».	
7.	Легкая атлетика	1	15.09		Прыжок в длину с разбега - закрепление. Бег с высоким подниманием бедра.	
8.	Легкая атлетика	1	18.09		Прыжок в длину с разбега - закрепление. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров.	
9.	Легкая атлетика	1	21.09		Прыжок в длину с разбега - тест. Развитие скоростных качеств	
10.	Легкая атлетика	1	22.09		Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше».	
11.	Легкая атлетика	1	25.09		Ходьба и бег. Эстафеты. Игра «Вороны и воробьи	
12.	Легкая атлетика	1	28.09		Ходьба и бег. Игры: «День и ночь», «Пятнашки»,	
13.	Легкая атлетика	1	29.09		Прыжки в длину с места. Игра «Прыжок за прыжком».	
14.	Легкая атлетика	1	2.10		Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Параютисты».	
15.	Легкая атлетика	1	5.10		Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра "Удочка"	
16.	Легкая атлетика	1	6.10		Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра "Зайцы в огороде"	
17.	Легкая атлетика	1	9.10		Прыжок в высоту с прямого разбега - тест	
18.	Знания о физической культуре	1	12.10		История появления физических упражнений.	
19.	Подвижные и спортивные игры	1	13.10		П/и с бегом и прыжками: «Два Мороза», « К своим флажкам», «Зайцы в огороде».	
20.	Подвижные и спортивные игры	1	16.10		П/и с бегом и прыжками, метанием: «Салки с мячом», «Волк во рву», «Совушка».	
21.	Подвижные и	1	19.10		П/и с мячом. « Мяч соседу», «Рыбы, птицы, звери», « Утки и	

	спортивные игры				охотники».	
22.	Подвижные и спортивные игры	1	20.10		П/и с мячом: «Гонка мячей в колоннах», «Передал- садись». «Попади в цель».	
23.	Подвижные и спортивные игры	1	23.10		П/и с бегом и прыжками. «Два Мороза», «К своим флажкам», «Зайцы в огороде».	
24.	Подвижные и спортивные игры	1	26.10		П/и с прыжками: «Салки с мячом»	
25.	Подвижные и спортивные игры	1	27.10		П/и с прыжками : «Волк во рву».	
26.	Способы физкультурной деятельности	1	9.11		Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.	
27.	Гимнастика с основами акробатики	1	10.11		Инструктаж по ТБ. Организуемые команды и приемы, строевые команды	
28.	Гимнастика с основами акробатики	1	13.11		Развитие чувства равновесия. Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Прыгающие воробушки»	
29.	Гимнастика с основами акробатики	1	16.11		Строевые упражнения, Акробатические элементы. Игра «Море волнуется».	
30.	Гимнастика с основами акробатики	1	17.11		Строевые упражнения, Акробатические элементы. Игра «Космонавты».	
31.	Гимнастика с основами акробатики	1	20.11		Акробатические элементы, упоры. Игра «Не ошибись».	
32.	Гимнастика с основами акробатики	1	23.11		Акробатические элементы, упоры. Игра «Тоннель».	
33.	Гимнастика с основами акробатики	1	24.11		Опорный прыжок, лазание. Игра «Ниточка и иголочка».	
34.	Гимнастика с основами акробатики	1	27.11		Опорный прыжок. Игры: «Удочка», «Зайцы в огороде».	
35.	Гимнастика с основами акробатики	1	30.11		Опорный прыжок, лазание. Игра «Фигуры».	
36.	Гимнастика с основами акробатики	1	1.12		Висы, лазание.	
37.	Гимнастика с основами акробатики	1	4.12		Развитие силовых и координационных качеств. Игра «Перетягивания в шеренгах»	
38.	Гимнастика	1	7.12		Висы и упоры. Лазание. Опорный прыжок	

	с основами акробатики					
39.	Гимнастика с основами акробатики	1	8.12		Развитие силы и гибкости	
40.	Гимнастика с основами акробатики	1	11.12		Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с гимнаст.	
41.	Гимнастика с основами акробатики	1	14.12		Развитие силовых и координационных качеств. Полоса препятствий.	
42.	Гимнастика с основами акробатики	1	15.12		Лазание и ходьба по гимнастической стенке.	
43.	Знания о физической культуре	1	18.12		Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	
44.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	1	21.12		Инструктаж по ТБ. Техника ведения мяча на месте и в ходьбе. Игра «Домики».	
45.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	1	22.12		Техника броска мяча двумя руками от груди. Игра «Домики».	
46.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	1	25.12		Передача и броски мяча от груди. Игра «Бросок, отскок, ловля».	
47.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	1	28.12		Техника ведения мяча. Игра «У кого меньше мячей».	
48.	Способы физкультурной деятельности	1	29.12		Составление таблицы с основными физиологическими показателями.	
49.	Лыжные гонки	1	15.01		Инструктаж по ТБ. Подбор, надевание, переноска палок и лыж	
50.	Лыжные гонки	1	18.01		Поворот переступанием вокруг пяток	
51.	Лыжные гонки	1	19.01		Поворот переступанием вокруг носков лыж	
52.	Лыжные гонки	1	22.01		Передвижение скользящим шагом без палок	
53.	Лыжные гонки	1	25.01		Передвижение скользящим шагом с палками	
54.	Лыжные гонки	1	26.01		Спуск в основной стойке	
55.	Лыжные гонки	1	29.01		Спуск в низкой стойке	
56.	Лыжные гонки	1	1.02		Подъём в уклон скользящим шагом	
57.	Лыжные гонки	1	2.02		Подъём «лесенкой»	

58.	Лыжные гонки	1	5.02	Подъём «лесенкой» в уклон
59.	Лыжные гонки	1	8.02	Равномерное передвижение
60.	Лыжные гонки	1	9.02	Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м
61.	Лыжные гонки	1	19.02	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник»
62.	Лыжные гонки	1	22.02	Торможение падением
63.	Лыжные гонки	1	23.02	Равномерное передвижение до 800 м
64.	Лыжные гонки	1	26.02	Подвижная игра на лыжах «Кто дальше?»
65.	Лыжные гонки	1	1.03	Совершенст. изученных способов передвижения на лыжах
66.	Лыжные гонки	1	2.03	Спуск через «воротца» без палок
67.	Лыжные гонки	1	5.03	Совершенствование спусков и подъёмов
68.	Лыжные гонки	1	8.03	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках
69.	Способы физкультурной деятельности	1	9.03	Организация и проведение подвижных игр.
70.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	1	12.03	Техника броска мяча двумя руками от груди. Игра «Домики».
71.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	1	15.03	Передача и броски мяча от груди. Игра «Бросок, отскок, ловля».
72.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	1	16.03	Техника ведения мяча. Игра «У кого меньше мячей».
73.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	1	19.03	Передача мяча от груди и ловля мяча. Игра «Охотники и утки».
74.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	1	22.03	Бросок баскетбольного мяча в кольцо.
75.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	1	23.03	Бросок баскетбольного мяча в кольцо - тест
76.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	5.04	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

77.	Подвижные спортивные игры	и	1	6.04		Игры: «Пустое место», «Кошки-мышки», «Краски».	
78.	Подвижные спортивные игры	и	1	9.04		Игры: «У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Водяной».	
79.	Подвижные спортивные игры	и	1	12.04		Игры: «Бездомный заяц», «Салки», «Гномы-великаны».	
80.	Подвижные спортивные игры	и	1	13.04		Игры: «К своим флажкам», «Царь-Горох», «Жмурки».	
81.	Подвижные спортивные игры	и	1	16.04		Игры: «Вызов номеров», «Удочка», «Колечко»	
82-83.	Подвижные спортивные игры	и	1	19.04		Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Запрещённое движение».	
84.	Подвижные спортивные игры	и	1	20.04		Весёлые старты.	
85.	Подвижные спортивные игры	и	1	23.04		Эстафеты с бегом, со скакалкой, с мячом.	
86.	Подвижные спортивные игры	и	1	26.04		Подвижные игры по желанию детей.	
87.	Физкульт.-оздоров. деятельность		1	27.04		Гимнастика для глаз	
88.	Легкая атлетика		1	30.04		Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4м	
89.	Легкая атлетика		1	3.05		Прыжки через скакалку с продвижением вперёд	
90.	Легкая атлетика		1	4.05		Бег с подскоками. Бег захлестом голени назад.	
91.	Легкая атлетика		1	7.05		Прыжок в длину с разбега - совершенствование	
92.	Легкая атлетика		1	10.05		Прыжок в длину с разбега - закрепление.	
93.	Легкая атлетика		1	11.05		Прыжок в длину с разбега - тест.	
94.	Легкая атлетика		1	14.05		Бег в равномерном темпе 600 м	
95.	Легкая атлетика		1	17.05		Метание мяча на дальность.	
96.	Легкая атлетика		1	18.05		Метание мяча на дальность - тест	
97.	Легкая атлетика		1	21.05		Бег 1000 м - тест	
98.	Подвижные спортивные игры	и	1	24.05		Подвижные игры с прыжками и бегом.	
99.	Физкульт.-оздоров. деятельность		1	25.05		Подведение итогов учебного года	

