



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ШКОЛА

Рассмотрено на заседании МК
Председатель МК

Белкина

«Утверждаю»
Директор школы

Бессрочно

Е.В. Чернышева

Е.В. Чернышева



Рабочая программа **Физическая культура**

Класс 1



| | |
|--|---|
| Пояснительная записка | 2 |
| 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета | 3 |
| 2. Содержание программы | 7 |
| 3. Тематическое планирование | 8 |

Пояснительная записка

Основания для разработки рабочей программы

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования, является составной частью развивающей Образовательной системы «Школа России». В основе авторская программа В.И.Ляха «Физическая культура» утвержденная МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, в соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Данная программа является рабочей программой по предмету «Физическая культура» в 1 классе базового уровня.

Цели изучения предмета «Физическая культура»:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- становление и развитие личности обучающегося в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, развитие их творческих способностей,
- воспитание у обучающихся межкультурного понимания и уважения, осознания своей человеческой общности, заботы о своей планете, ответственности за сохранение мира на Земле, совершенствование мира вокруг себя;
- формирование у обучающихся положительной мотивации в учебной деятельности; освоение обучающимися целевых установок, знаний, умений, навыков, компетенций, определяемых личностными, семейными,



общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Развитие:

- развитие комбинации переносных навыков, продвигающих физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие;
- развитие для поддержки настоящего и будущего выбора, который приведет к долгой здоровой жизни;
- формирование осознания важности физической активности как части здорового и активного образа жизни.

Задачи обучения:

- укрепление 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 (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, 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 интересов к определённым 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности

Глава 1. Планируемые результаты изучения физической культуры в 1 классе

-основы истории развития физической культуры в России -особенности развития избранного вида спорта

-педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

-основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

-возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

-индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

-способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

-правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

Метапредметным результатом изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД):

Личностные ууд

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание



Коммуникативные ууд

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуции.

Регулятивные ууд

- Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.
- Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели. Поиск и выделение необходимой информации

Предметным результатом изучения курса является сформированность следующих умений.

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения ;разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки



и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Наклоны вперёд из положения сидя

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки на материале гимнастических и акробатических упражнениях:

-ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; стойка на лопатках, перкаты, мост

Развитие силовых способностей:

Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных группы увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; фпрыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик;



Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), из низкой перекладине из виса лежа ,кол-во раз (девочки)

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации:

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты:

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; челночный бег (3*10), броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости:

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный бег от 3-5 минут.

На материале подвижных игр:

Совершенствовать навыки игровых умений; понимание правил игры ;знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; взаимодействовать с партнером и командой; наблюдать за соблюдением правил игры;- Формулировать высказывания своего мнения; разрешать спорные игровые ситуации. С учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.



Глава 2. Содержание программы

Строится на исследовательской деятельности.

Легкая атлетика (Ходьба, Бег):

Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «смена сторон». Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «невод». Игра «кот в мыши». Встречная эстафета. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжки в длину с разбега на точность приземления. Игра «зайцы в огороде». Прыжки в длину «согнув ноги». тройной прыжок с места. Броски в стенку и ловля теннисного мяча. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 м. Чередование бега и ходьбы (бег - 30м) игра «салки на марше». Равномерный бег (2мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100м, ходьба – 80м). Челночный бег(3 -10 метров)

Гимнастика

Перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «становись!», «равняйся!», «смирно!», «вольно!». Ходьба по бревну большими шагами . Ходьба по бревну на носках. Мост (с помощью и самостоятельно). ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесам, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «посадка картофеля». ОРУ с мячом. Вис завесам, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «не ошибись». ОРУ с мячом. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимая ноги в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «три движения». Комбинация движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; «Ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Подтягивание на высокой перекладине из вися ,кол-во раз (мальчики),из низкой перекладине из вися лежа ,кол-во раз (девочки) , наклоны вперёд из положения сидя.

Подвижные игры

ОРУ. Игра «разведчики и часовые», «космонавты». Игра «белые медведи», «космонавты». эстафеты с обручем. Игра «прыжки по полоскам», «волк во рву». эстафеты «веревочка по ногами». Игра «прыгуны и пятнашки», «заяц, сторож, жучка». Игра «удочка», «зайцы в огороде». Игра «машенька», «невод». Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча с высоким отскоком. Игра «гонка мячей по кругу». Ловля и передача мяча одной руками от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Ловля и передача мяча по кругу. Эстафета. Игра «мяч ловцу», «салки с мячом». Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафета. Игра «попади в цель». Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Легкая атлетика Ходьба Бег



Равномерный бег (3-5мин). Чередование бега и ходьбы (бег 30м, ходьба 100м). Бег на скорость и результат (30, 60м), встречная эстафета. Прыжок в длину «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Прыжок в высоту с прямого разбега. Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Игра «прыжок за прыжком». Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. Бросок расстояния 4-5 метров в цель. Броски мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Броски мяча на дальность. Игра «гуси – лебеди» Броски мяча в горизонтальную цель. Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), из низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)

1 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
 - демонстрировать уровень физической подготовленности



Глава 3. Тематическое планирование

Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы

| Раздел | Тема | Часы |
|------------------------|---|-----------|
| Легкая атлетика | | 26 |
| | Инструктаж по ТБ. Теоритическая часть (что такое физическая культура) Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений для развития физических качеств. | 1 |
| | Теоритическая часть (что такое физическая культура) .Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Упражнения с набивными мячи до 1 кг, гимнастические палки и булавы | 1 |
| | Ходьба с изменением длины и | 2 |



| | | |
|--|--|---|
| | частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «кот и мыши». Челночный бег (3*10м) Встречная эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений для развития физических качеств. | |
| | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Челночный бег (3*10м) Игра «невод». Встречная эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений для развития физических качеств. | 2 |
| | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжки в длину с разбега на точность приземления. Игра «зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку | 2 |
| | Зарождении древних Олимпийских игр. Прыжки в длину «согнув ноги». тройной прыжок с места. Игра «волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину «согнув ноги». Игра «шишки, желуди, орехи». | 1 |
| | Броски в стенку и ловля теннисного мяча Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 м. игра «невод». Развитие скоростно-силовых способностей . | 2 |
| | Зарождении древних Олимпийских игр. Равномерный бег (2мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 30м, ходьба – 100м). | 2 |



| | | |
|-------------------|---|-----------|
| | игра «салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | |
| | Равномерный бег (2мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 30м, ходьба – 100м). игра «заяц без логова». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | 2 |
| | Равномерный бег (2мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 30м, ходьба – 90м). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | 2 |
| | Равномерный бег (2мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 30, ходьба – 90м). Игра «караси и щука». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | 3 |
| | Равномерный бег (2мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 30м). Игра «караси и щука». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | 3 |
| | Игра «наступление». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | 3 |
| Гимнастика | | 19 |
| | Техника безопасности . ОРУ. Пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «становись!», «равняйся!», «смирно!», «вольно!». Ходьба по бревну большими шагами. Развитие координационных способностей | 3 |
| | Зарождении древних Олимпийских игр.ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). | 4 |



| | | |
|-----------------------|--|-----------|
| | перекат, стойка на лопатках. Наклоны вперёд из положения сидя. Ходьба по бревну на носках. «Ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия | |
| | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесам, вис на согнутых руках, согнув ноги. Наклоны вперёд из положения сидя Игра «посадка картофеля», «не ошибись». Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку Перекаты правым и левым боком. | 4 |
| | Эстафеты. Игра «три движения». Комбинация движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч) | 4 |
| | Перекаты правым и левым боком. Игра «лиса и куры» , «веревочка по ногами». | 4 |
| Подвижные игры | | 30 |
| | ОРУ. Игра «разведчики и часовые», «космонавты». развитие скоростно силовых способностей | 1 |
| | ОРУ. Игра «белые медведи», «космонавты». эстафеты с обручем. развитие скоростно - силовых способностей | 1 |
| | ОРУ. Игра «прыжки по полоскам», «волк во рву». эстафеты «веревочка по ногами». развитие скоростно - силовых способностей | 4 |
| | ОРУ. Игра «прыгуны и пятнашки», «заяц, сторож, жучка». эстафеты «веревочка по ногами». развитие скоростно - силовых способностей | 4 |
| | ОРУ. Игра «удочка», «зайцы в огороде». эстафеты «веревочка по | 4 |



| | | |
|------------------------|---|-----------|
| | ногами». развитие скоростно - силовых способностей | |
| | ОРУ. Игра «машенька», «невод», «удочка». развитие скоростно - силовых способностей | 2 |
| | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча с средним отскоком. Игра «гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | 4 |
| | ОРУ. Ловля и передача мяча одной руками от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафета. Игра «подвижная цель». Развитие координационных способностей | 3 |
| | ОРУ. Ловля и передача мяча по кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафета. Игра «попади в цель»,. Развитие координационных способностей | 3 |
| | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячом. Игра «перестрелка». Развитие координационных способностей | 4 |
| Легкая атлетика | | 24 |
| | ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 30м,). игра «салки на марше». Развитие выносливости | 3 |
| | Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег 30м). игра «салки на марше». Развитие выносливости | 3 |
| | Равномерный бег (4 мин). Челночный бег. игра «конники - спортсмены». Развитие выносливости | 3 |
| | Равномерный бег (4 мин). Челночный бег (3 *10 м) Подтягивание на высокой | 3 |



| | | |
|--|--|---|
| | перекладине из вися, кол-во раз (мальчики), из низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки) | |
| | Равномерный бег (5 мин). Челночный бег (3 * 10 м). Игра «конники - спортсмены». Развитие выносливости | 3 |
| | Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики), из низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки); Игра «охотники и зайцы» Развитие выносливости | 2 |
| | Бег на скорость (30 м), встречная эстафета. Игра «кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений. | 3 |
| | Прыжок в длину «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега. Тройной прыжок с места. Игра «волк во рву». Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики), из низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки); Тестирование физических качеств | 2 |
| | Бросок теннисного мяча на дальность и в цель. Бросок расстояния 4-5 метров в цель. Игра «прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств | 2 |