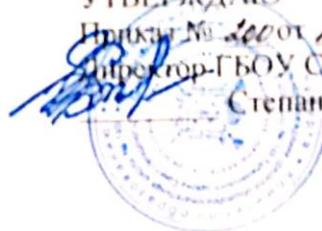


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 149  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
Решением педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 149  
Протокол № 2 от 27.08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 200 от 18.08 2020 г.  
Директор ГБОУ СОШ № 149  
Степанова Е.В.



Рабочая программа по  
физической культуре

(Наименование учебного предмета в соответствии с учебным планом)

для 1 классов

Ф.И.О. учителя: Полтева Римма Васильевна  
Педагогический стаж: 31 год  
Квалификационная категория: высшая квалификационная категория

Санкт-Петербург  
2020 год

## Аннотация к рабочей программе

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей. Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

На изучение физической культуры в 1 классе выделяется 99 часов (33 учебные недели).

Рабочая учебная программа включает в себя: пояснительную записку: общую характеристику учебного предмета, структуру предмета, место предмета в учебном плане, УМК, цели и задачи предмета, описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные достижения учащихся), содержание программного материала (естественные основы, социально-психологические основы, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля, подвижные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения), распределение учебного времени прохождения программного материала, требования к уровню физической подготовленности учащихся, формы контроля, календарно-тематическое планирование.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе:

- 1) Закона об образовании Российской Федерации № 273 – ФЗ от 29.12.12 (с изменениями и дополнениями),
- 2) Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования
- 3) Устава ГБОУ СОШ № 149,
- 4) Основной образовательной программы «ГБОУ средняя общеобразовательная школа №149» Калининского района, г. Санкт-Петербург,
- 5) Календарного графика ГБОУ средней общеобразовательной школы № 149 Калининского района г. Санкт Петербурга,
- 6) Примерной программы начального общего образования по физической культуре,
- 7) Учебно-методического комплекса по физической культуре для 1 класса. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. – 3-е издание. – М.: Просвещение, 2016. – 176 с.: ил. – (Школа России).

### Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 1 классе отводится 3 часа в неделю, 33 учебные недели, всего 99 часов в год. Реализация программы включает использование дистанционных технологий.

В 1 классе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, лыжная подготовка заменяется кроссовой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в 1 классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

**Предметом** обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

**Личностными результатами** 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;
- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** 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;
- 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;
- 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;
- 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание учебного предмета в 1 классе**

### **Естественные основы**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

### **Социально-психологические основы**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

### Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

### Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

### Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

### Легкоатлетические упражнения

Понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 1 классе

Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>Базовая часть</b>	<b>80</b>
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Подвижные игры	20
Гимнастика с элементами акробатики	17
Легкоатлетические упражнения	22
Кроссовая подготовка	21
<b>Вариативная часть</b>	<b>19</b>
Подвижные игры с элементами баскетбола	19
<b>ИТОГО</b>	<b>99</b>

### Требование к уровню физической подготовленности учащихся 1 класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	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
------------	-------------------

По окончании 1 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в таблице, что соответствует обязательному

минимуму содержания образования и нормам ГТО.

#### **Формы контроля**

Контроль успеваемости обучающихся 1 класса в течение учебного года осуществляется качественно, без балльной фиксации достижений обучающихся в классном журнале в виде отметок по пятибалльной системе. Допускается словесная объяснительная оценка. При оценивании рекомендуется использовать бинарную систему оценивания «+», «-». (Письмо Минобрнауки России от 25.09.2000, № 2021/11-13 «Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы») Проводится тестирование уровня физической подготовленности учащихся в начале и в конце года.

#### **УМК**

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. – 3-е издание. – М.: Просвещение, 2016. – 176 с.: ил. – (Школа России).

### Календарно-тематическое планирование

№ урок а	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Вид контр оля
----------------	------------------	------------------	------------	---------------------

**1 класс (99 часов)**

<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>				
1			Предмет « Физическая культура», правила поведения на уроке. Ходьба под счет.	
2			Ходьба на носках, на пятках. Понятие "короткая дистанция".	
3			Ходьба в различных вариантах.	
4			Бег с ускорением. Бег 30 м.	
5			Разновидности ходьбы.	
6			Прыжки с продвижением вперед.	
7			Прыжок в длину с места.	фиксация норматива
8			Прыжки в различных вариантах.	
9			Метание мяча в цель.	
10			Техника метания малого мяча на дальность	
11			Метание в цель и на дальность.	
<b>Кроссовая подготовка (11 часов)</b>				
12			Равномерный бег 1 мин. Чередование ходьбы и бега.	
13			Равномерный бег 2 мин. Понятие скорость бега.	
14			Равномерный бег 2 мин. Чередование ходьбы, бега.	
15			Равномерный бег 3 мин. Понятие дистанция. Прыжок с места.	
16			Равномерный бег 3 мин. Подтягивание на перекладине.	
17			Равномерный бег 4 мин. Понятие здоровье.	
18			Равномерный бег 5 мин. Наклон сидя на полу.	
19			Чередование ходьбы и бега.	
20			Челночный бег 3x10 м с кубиками. Прыжки через скакалку.	
21			Чередование ходьбы и бега.	
22			Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (17 часов)</b>				
23			ТБ. Перекаты в группировке.	
24			Группировка. Название гимнастических снарядов.	
25			Равновесие.	
26			Акробатические элементы.	
27			Акробатическое соединение.	
28			Комбинации из разученных элементов.	
29			Стойка на носках на гимнастической скамейке.	

30		Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке.	
31		Ходьба по гимнастической скамейке.	
32		Перешагивание через мячи на скамейке.	
33		Стойка на одной ноге "ласточка".	
34		Упражнения на гимнастической скамейке.	
35		Лазание по гимнастической стенке.	
36		Лазание по наклонной скамейке.	
37		Упражнения на гимнастической скамейке.	
38		Упражнения в вися.	
39		Лазание по гимнастической стенке.	
<b>Подвижные игры (20 часов)</b>			
40		Многоскоки. Игра.	
41		Челночный бег 3х10м. Игра.	
42		Эстафеты. Упражнения на развитие ловкости.	
43		Эстафеты с прыжками. Игра.	
44		Эстафеты со скакалками. Игра.	
45		ОРУ на формирование правильной осанки. Игра.	
46		Полоса препятствий. Игра.	
47		Упражнения с мячами на развитие координации. Игра.	
48		Многоскоки. Игра.	
49		Челночный бег 3х10м с кубиками. Игра.	
50		ОРУ с мячами. Игра.	
51		Челночный бег 3х10м с кубиками. Игра.	
52		Упражнения с мячами на развитие координации. Игра.	
53		Челночный бег 3х10м с кубиками. Игра.	
54		Многоскоки. Игра.	
55		Эстафеты со скакалками. Игра.	
56		Эстафеты с прыжками. Игра.	
57		Упражнения на развитие ловкости. Игра.	
58		Челночный бег 3х10м с кубиками. Игра.	
59		Упражнения с мячами на развитие координации. Игра.	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (19 часов)</b>			
60		ТБ, Упражнения с мячами.	
61		Ведение мяча шагом.	
62		Ведение мяча с изменением высоты отскока.	
63		Ведение мяча с изменением направления.	
64		Ведение мяча с изменением направления и скорости.	
65		Ведение мяча правой и левой рукой.	
66		Ловля мяча на месте.	
67		Ловля и передача мяча на месте.	
68		Ловля и передача мяча в движении.	
69		Передача мяча в движении.	

70			Бросок мяча двумя руками от груди.	
71			Бросок и передача мяча.	
72			Бросок и ловля мяча.	
73			Бросок, ловля и передача мяча.	
74			Бросок двумя руками от головы с места.	
75			Бросок, ловля и передача мяча.	
76			Бросок мяча в щит.	
77			Бросок мяча в кольцо.	
78			Бросок двумя руками от головы с места.	
<b>Кроссовая подготовка 10 часов)</b>				
79			Бег 1 мин. Чередование ходьбы, бега.	
80			Бег 2 мин. Понятие скорость бега.	
81			Бег 3 мин. Упражнения на развитие ловкости.	
82			Бег 4 мин. Прыжки через скакалку вперед.	
83			Бег 4 мин. Прыжки через скакалку назад.	
84			Бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега.	
85			Бег 5 мин. Подъем туловища из положения, лежа на спине.	
86			Бег 6 мин. Упражнения на развитие гибкости.	
87			Бег 6 мин. Упражнения на развитие координации.	
88			Беговые упражнения. Прыжки через скакалку.	
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>				
89			Сочетание различных видов ходьбы.	
90			Бег с изменением направления, ритма и темпа.	
91			Бег 30 м.	
92			Бег 60 м. Ходьба с препятствиями.	
93			Прыжок в длину с места.	
94			Прыжок в длину с места и с разбега.	
95			Многоскоки.	
96			Метание мяча в цель.	
97			Метание мяча на дальность.	
98			Метание мяча в цель и на дальность.	
99			Эстафеты с бегом.	

В истинном документе прошито,  
прошито мером и скреплено печатью  
*№ 10 (византизм)* листа(ов)

Директор *Е. В. Степанова* Степанова Е. В.

