

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Калининская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2019.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Калининская СОШ»
Е.Г. Борщевская
Приказ № 186 от 29.08.2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
физическая культура
для 1 класса

на 2019-2020 учебный год

Ф.И.О. разработчика:

Семёнова Марина Николаевна
Должность: учитель начальных классов

Калининское
2019

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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.

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;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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;

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;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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;

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.

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 (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

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;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

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

Учебный предмет физическая культура относится к предметной области «Физическая культура» и в 1 классе реализуется в объёме 99 часов (3 часа в неделю). Программа включает в себя внутривидовый модуль «Подвижные игры» (18 часов).

Учебник: «Физическая культура», 1-4 классы, автор В.И. Лях. М.: Просвещение. 2013 год.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Содержание
1	Основы знаний по физической культуре	6	<p>Знания о физической культуре</p> <p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки,</p>

			<p>физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>
2	Легкая атлетика	19	<p>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.</p> <p>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; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>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); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>
3	Подвижные игры	28	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты</p>

			<p>передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>
4	Кроссовая подготовка	12	<p>Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры на развитие двигательных качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение техники бега в равномерном темпе - чередование ходьбы с бегом - упражнения на развитие выносливости <p>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); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p>
5	Гимнастика с элементами акробатики	34	<p>Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Пример: 1) мостик положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>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</p>

		<p>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.</p> <p>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 лежа, 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.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>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, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p>
Общее количество часов	99	

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Организационно-методические указания. Комплекс ОРУ.	1
2	Возникновение физической культуры и спорта	1
3	Олимпийские игры	1
4	Что такое физическая культура?	1
5	Темп, ритм	1
6	Личная гигиена человека	1
7	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
8	Техника челночного бега	1
9	Тестирование челночного бега 3x10м	1
10	Тестирование прыжка в длину с места	1
11	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1
12	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1
13	Метание малого мяча на дальность	1
14	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1

15	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
16	Прыжки в высоту	1
17	Беговые упражнения	1
18м	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
19м	Подвижная игра «Мышеловка»	1
20	Ловля и броски мяча в парах	1
21	Бросок набивного мяча от груди	1
22	Равномерный бег (4 мин).	1
23	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м)	1
24	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 90 м).	1
25	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 90 м).	1
26	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1
27м	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/И «Команда быстроногих»	1
28	Индивидуальная работа с мячом	1
29м	Подвижная игра	1

	«Вышибалы»	
30м	Подвижная игра «Ночная охота»	1
31	Броски и ловля мяча в парах	1
32	Ведение мяча на месте.	1
33	Ведение мяча в движении	1
34м	Эстафеты с мячом	1
35м	Подвижные игры с мячом «Мяч водящему»	1
36м	Подвижные игры «Волк во рву», «Лиса и куры»	1
37	Броски мяча через волейбольную сетку	1
38	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
39м	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
40	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
41м	Бросок набивного мяча снизу	1
42	Прыжки со скакалкой	1
43	Прыжки через длинную скакалку	1

44	Прыжки в скакалку	1
45	Круговая тренировка	1
46	Вращение обруча	1
47	Обруч — учимся им управлять	1
48	Круговая тренировка	1
49	Перекаты	1
50	Разновидности перекатов	1
51	Техника выполнения кувырка вперед	1
52	Кувырок вперед	1
53	Кувырок вперед	1
54	Стойка на лопатках, «мост»	1
55	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	1
56	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	1
57	Стойка на голове	1
58	Стойка на голове	1

59	Лазанье по гимнастической стенке	1
60	Перелезание на гимнастической стенке	1
61	Висы на перекладине	1
62	Висы на перекладине	1
63	Круговая тренировка	
64	Подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
65	Вис углом, вис согнувшись на гимнастических перекладинах	1
66	Вис прогнувшись на перекладине	1
67	Вис прогнувшись на перекладине	1
68	Переворот назад и вперед на перекладине	1
69	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1
70	Прохождение полосы препятствий	1
71м	Прохождение полосы препятствий	1
72	Тестирование виса на время	1

73	Лазанье по канату	1
74	Лазанье по канату	1
75	Прохождение усложненной полосы препятствий	1
76м	Развитие двигательных качеств в подвижной игре «Ночная охота»	1
77м	Подвижная игра «Запрещенное движение»	1
78	Стихотворное сопровождение на уроках	1
79	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1
81м	Подвижная игра «Точно в цель»	1
82	Подвижные игры с мячом	1
83м	Командная подвижная игра «Хвостики»	1
84м	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
85м	Командные подвижные игры	1

86	Равномерный бег (4 мин).	1
87	Равномер. бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба 90 м)	1
88	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 90 м).	1
89	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 90 м).	1
90	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м).	1
91м	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/и «Команда быстроногих»	1
92	Тестирование прыжка в длину с места	1
93	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
94	Тестирование челночного бега 3x10м	1
95	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1
96	Тестирование подтягивания на низкой переклад.	1
97	Метания мяча на дальность	
98	Техника метания на точность	1
99	Беговые упражнения	1