

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Стемасская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на ШМО учителей
естественно-математического цикла
Протокол № 1 от 29.08 2019г
Руководитель ШМО начальных
классов
Евгения - Е.В. Тягина

Согласовано заместитель директора
по УВР
О.В. Арефьева

Утверждаю
Директор школы А.И. Курицына
Приказ № 196 от 30.08.2019г

**Рабочая программа
по физической культуре
1 класс
2019-2020 уч. год**

Учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Гордеев Сергей Владимирович

1. Планируемые результаты освоение учебного предмета физической культуры

1.1 Личностными результатами освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его ограниченном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

У обучающихся 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.

1.2 Предметными результатами освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- умение выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе связанных с подготовкой и сдачей нормативов Комплекса ГТО;

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показатели физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

В результате освоения программного материала раздела «Знания о физической культуре»

учащийся научится:

- 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 закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой 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 вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;

лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

- перелезть 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.

1.3. Метапредметными результатами освоения содержания образования в области физической культуры:

— 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 физкультурную 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;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях 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 спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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, физкультминутки;
- 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.

2.Содержание учебного курса

2.1 Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. История возникновения и развития БГТО, ВФСК ГТО. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями. Терминология гимнастических упражнений. Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

2.2 Способы физкультурной деятельностиОздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», !», «Погрузка арбузов!» ,«Совушка», «Волк во рву.»»,«Посадка картошки» ,«Через кочки и пенечки!» , «Капитаны» ,«Кто дальше бросит!» «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Класс Смирно!» , «Снайперы» ,«Октябрята!» «Змейка», «Не урони мешок», «Пройди

бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые занятия с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена места».

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «К своим флажкам», «Два Мороза!», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Воробьи и вороны», «Горелки», «Рыбки», «Погрузка арбузов!» «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы (щёточкой) по неподвижному мячу с места, с одного- двух шагов; по мячу, катящимся на встречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч с низу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось –поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Лёгкая атлетика

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.

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

Броски: большого мяча (1кг) 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.

Гимнастика

Организуемые команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лёжа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью), перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег), хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Кроссовая подготовка

Бег по слабопересечённой местности до 1 км

Равномерный медленный бег до 5 минут

Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

Бег по пересечённой местности

Равномерный бег до 6 мин.

Кросс до 1 км.

Бег с преодолением препятствий.

Лыжная подготовка

Организующие команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъёмы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Тема	Основное содержание по теме	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ, испытаний, тестов	Примечания
Раздел 1. Знание о физической культуре				
Понятие о физической	Значение понятия «физическая	4		Освоение тем раздела

культуре	культура»			происходит в процессе урока
Зарождение и развитие физической культуры	Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима			
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций			
Внешнее строение тела человека	Части тела человека			
Раздел 2. Организация здорового образа жизни				
Правильный режим дня	Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки	3		Освоение тем раздела происходит в процессе урока
Здоровое питание	Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты			
Правила личной гигиены	Гигиенические процедуры как часть режима дня;			

	правила выполнения закаливающих процедур			
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью				
Простейшие навыки контроля самочувствия	Оценка самочувствия по субъективным признакам	2		Освоение тем раздела происходит в процессе урока и самостоятельных занятий
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.	3		Освоение тем раздела происходит в процессе урока и самостоятельных занятий
Физические упражнения для физкультминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра			
Упражнения, направленные на подготовку к выполнению нормативов ВФСК ГТО и организацию недельного двигательного режима.	Бег, прыжки, метаниями малого мяча, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения стоя			
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении)			
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность				
Лёгкая атлетика	Бег, прыжки, упражнения с	23	8	

	<p>резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча</p>			
<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»).</p> <p>Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)</p>	18	6	
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на</p>	21	1	

	лыжах. Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход)			
Подвижные игры ,элементы спортивных игр.	Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	25		
Итого:		99	15	

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока	По плану	По факту
1	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Ходьба. Спринтерский бег. Подвижная игра.		
2-3	Ходьба под счет. Бег 30 метров Подвижные игры		
4-5	Разновидности ходьбы бег 60 м. Подвижные игры		
6	Прыжки на одной ноге ,на двух на месте. Подвижные игры		
7	Прыжки на одной ноге ,на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры		
8	Прыжки на одной ноге ,на двух на месте. Прыжок в длину с места. Подвижные игры		
9	Метания мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижные игры		
10	Метания мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижные игры		
11	Метания мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижные игры		
12-13	Равномерный бег 3мин. Чередования ходьбы и бега. Подвижная игра.		
14-15	Равномерный бег 4мин. Чередования ходьбы и бега. Подвижная игра.		
16-17	ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам»,»Два Мороза!» Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей		
18-19	ОРУ. Подвижные игры «Класс Смирно!», «Октябрята!» Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей		
20-21	ОРУ. Подвижные игры «метко в цель!», «Погрузка арбузов!» Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей		
22-23	ОРУ. Подвижные игры «через кочки и пенечки!», «кто дальше бросит!» Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей		
24	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву!», «Посадка картошки!» Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей		

25	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Основная стойка. Перестроение в колонну по одному. Перекаты		
26	Строевые упражнения. Перекаты в группировке. Подвижные игры		
27-28	Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке. Подвижная игра.		
29	Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Подвижная игра.		
30	Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Подвижная игра.		
31-32	Построение по звеньям, по заранее установленным местам. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Подвижная игра.		
33-34	Размыкание на вытянутые руки. Повороты. Стойка на носках на одной ноге на гимн. Скамейке. Подвижная игра.		
35	Повороты на право. Налево. Выполнение команд «Класс шагом марш!», «Класс стой!» Ходьба по гимн. Скамейке. Перешагивание через мячи Подвижная игра.		
36-37	Повороты на право. Налево. Выполнение команд «Класс шагом марш!», «Класс стой!» Ходьба по гимн. Скамейке. Перешагивание через мячи Подвижная игра.		
38	Лазания по гимн стенке. ОРУ в движении. Перелезания через коня. Подвижная игра.		
39	Лазания по гимн стенке. ОРУ в движении. Перелезания через коня. Подвижная игра.		
40	Лазания по гимн стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания. лежа на животе на гимн скамейке. Перелезание через горку матов. Подвижная игра.		
41	Подтягивания. Лежа на животе на гимн. Скамейке. Перелезания через горку матов. Через коня. Подвижные игры		
42	Подтягивания. Лежа на животе на гимн. Скамейке. Перелезание через горку матов. Через коня. Подвижные игры		
43-44	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву.»»Посадка картошки»		

45-46	ОРУ. Подвижные игры «Капитаны.»»Попрыгунчики –воробушки»		
47-48	ОРУ. Подвижные игры .Эстафеты		
49	Инструктаж по Т.Б. на уроках Лыжной подготовки		
50-51	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.		
52	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте.		
53	Скользящий шаг без палок. Повороты на месте.		
54-55	Скользящий шаг с палками. Подъемы. Повороты.		
56	Скользящий шаг с палками. Подъемы. Повороты.		
57-58	Повороты. Подъемы. Скользящий шаг.		
59-60	Спуски и подъёмы. Скользящий шаг.		
61	Спуски, подъёмы, повороты. Ступающий и скользящий шаг.		
62-63	Попеременно двухшажный ход с палками. Спуски, подъёмы, повороты.		
64-65	Попеременно двухшажный ход. Спуски, подъёмы, повороты.		
66	Попеременно двухшажный ход. Спуски, подъёмы, повороты.		
67	Попеременно двухшажный ход. Спуски, подъёмы, повороты.		
68	Ступающий, скользящий шаг. Попеременно двухшажный ход. Спуски. Подъёмы .Повороты.		
69	Ступающий, скользящий шаг. Попеременно двухшажный ход. Спуски. Подъёмы .Повороты.		
70	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижные игры на основе баскетбола «Бросай и поймай»		
71	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижные игры на основе баскетбола «Бросай и поймай»		
72	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижные игры «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.		
73-74	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижные игры на основе баскетбола «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.		
75	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Подвижные «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.		

76-77	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Подвижные игры «Гонка мяча по кругу». Развитие координационных способностей.		
78-79	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Подвижные игры «передал- садись». Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей.		
80-81	Ходьба, бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.		
82-83	Ходьба, бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. Подвижная игра «день и ночь». Эстафеты.		
84	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Парашютисты»		
85	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Кузнечики» . Эстафеты		
86	Прыжок в длину с места и разбега. Эстафеты, «Попади в мяч» Подвижная игра «Прыжок за прыжком»		
87-88	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Попади в мяч» Эстафеты.		
89-90	Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы» Эстафеты.		
91	Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы и бега Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты		
92-93	Равномерный бег 4 минут. Чередование ходьбы и бега Подвижная игра «Октябрята» Развитие выносливости.		
94-95	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы и бега Подвижная игра «Два Мороза» Развитие выносливости.		
96	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы и бега Подвижная игра «Третий лишний» Развитие выносливости.		
97-98-99	Подвижные игры.		