

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Ясиновская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена и принята
педагогическим советом
(протокол №1 от 30.08.2019)

Утверждена
приказом по школе
от 30.08.2019 №149-ОД

Директор школы



Максимова О.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре
для 1 класса**

2019-2020 учебный год

Учитель : А.Н.. Бормотов

х. Новая Надежда

2019

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе требований ФГОСНОО, ООПНОО МБОУ Ясиновской СОШ, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов. М. Просвещение 2016 г., под общей редакцией А.П. Матвеева.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» является усвоение содержания учебного предмета «Физическая культура» и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и основной образовательной программой начального общего образования образовательной организации.

Планируемые результаты изучения курса.

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 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;
- 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:

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

- координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
 - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физической деятельности.

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).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и 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.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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 легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. **Общеразвивающие упражнения** (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости).

Тематическое планирование.

№ п/п	Тематическое планирование	Кол-во часов
I.	Знание о физической культуре	3 ч
II.	Способы физкультурной деятельности	3
III.	Физическое совершенствование	90
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	88
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20
2.2	Легкая атлетика	28
2.3	Подвижные и спортивные игры	40
		96

Календарно-тематическое планирование.

№	ТЕМЫ	Дата	Кол-во уроков
1	Инструктаж по Т.Б на уроках физической культуры. История возникновения физической культуры и первых соревнований	2.09.19	1
2	Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3по 10м Бег 30 м Входной . Мониторинг.П/И «Невод»	4.09.19	1
3	Бег из разных исходных положений. Бег с 30, 60 м. Входной мониторинг. П/И «Кто быстрее».	6.09.19	1
4	Высокий старт с последующим ускорением .Бег в равномерном темпе 3мин. Входной мониторинг. П/И « Салки на болоте» (прыжки в длину с места)	9.09.19	1
5	Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов»П/И «Космонавты»	11.09.19	1
6	Подтягивание. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	13.09.19	1
7	Равномерный, медленный бег до 4 мин.Прыжок в длину с места .П/и «Скакалочка»	16.09.19	1
8	Прыжки по разметкам. Многоскоки.Метание теннисного мяча на дальность. Режим дня и личная гигиена . П/И «Гонка мячей по кругу»	18.09.19	1
9	ОРУ.СБУ. Бег 30 м . Метание теннисного мяча в гору и верх. С расстояния 4-5 м. П/И « Точно в мишень»	20.09.19	1
10	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. Метание теннисного мяча на дальность.П/И «Совушка»	23.09.19	1
11	Метание мяча на дальность П/И « Пятнашки»	25.09.19	1
12	Равномерный бег 3 мин.Чередование ходьбы и бега(50 бег,100 ходьба) Преодоление малых препятствий.П/И « Пустое место»	27.09.19	1
13	Бег на выносливость(1км.). П/И « Третий лишний»	30.10.19	1
14	ОРУ.СБУ. Бег 60 метров. Прыжки через скакалку.П/И ««Кто дальше бросит»(бросок набивного мяча)	2.10.19	1
15	Инструктаж по технике безопасности на подвижных и спортивных играх. Работа органов дыхания и ССС.	4.10.19	1
16	Наклон вперед из положения стоя	7.10.19	1
17	Прыжки через скакалку .П/И «К своим флажкам», «Белые медведи»	9.10.19	1
18	Игра « Чай чай выручай», Гонка мячей по кругу» «Змейка»,	11.10.19	1
19	Игра «Не оступись», « Не потеряй мяч» Прыжки через скакалку	14.10.19	1
20	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	16.10.19	1
21	Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее» Правила организации и проведения игр.	18.10.19	1
22	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты	21.10.19	1
23	Игра «Пингвины с мячом». Поднимание ног на гимнастической стенке	23.10.19	1

24	П/И «Стенка», «Пустое место». «точно в цель».	25.10.19	1
25	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	6.11.19	1
26	Игра «Рыбки», «Точно в мишень», «Кто быстрее»	8.11.19	1
27	Игра «Не урони мешочек».	11.11.19	1
28	Инструктаж по технике безопасности. Построение в шеренгу и в колонну. ОРУ. Упр. на гибкость. П/И «Становись-разойдись»	13.11.19	1
29	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Наклон вперед. П/И «Смена мест»	15.11.19	1
30	Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги. П/И «Самый сильный» (отжимания) (на результат)	18.11.19	1
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Мост из положения лёжа. Игра «Раки»	20.11.19	1
32	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация. -Группировка. П/И "Рыбак и рыбки".	22.11.19	1
33	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация П/И «Рыбак и рыбки»	25.11.19	1
34	Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. «Мост» из положения лежа на спине. П/И «Акула»	27.11.19	1
35	Стревые упражнения. ОРУ. Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. П/И «Канатоходец»	29.11.19	1
36	Закрепление. Вис на согнутых руках. Преодоление полосы препятствий. П/И «Иголочка и ниточка».	2.12.19	1
37	ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Отжимание от пола. П/И «Акула»	4.12.19	1
38	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания. П/И «Змейка»	6.12.19	1
39	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола.	9.12.19	1
40	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой, ОРУ. Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках на гим. Скамейке. П/И «Скакалочка»	11.12.19	1
41	Переворот вперед и назад на гимнастических кольцах	13.12.19	1
42	Полоса препятствий (усложненный вариант)	16.12.19	1
43	Подвижная игра «День и ночь»	18.12.19	1
44	Перевороты вперед и назад на кольцах	20.12.19	1
45	Подвижные игры	23.12.19	1
46	Подвижные игры	25.12.19	1
47	Подвижные игры	27.12.19	1
48	Упражнения на гимнастических кольцах	13.01.20	1
49	Эстафеты с предметами	15.01.20	1
50	Эстафеты с мячами	17.01.20	1
51	Круговая эстафета	20.01.20	1
52	Вращение обруча	22.01.20	1
53	Лазание по гимнастической скамейке	24.01.20	1
54	Эстафеты с гимнастической скамьей	27.01.20	1

55	Лазанье по канату горизонтально	29.01.20	1
56	Упражнения с баскетбольными мячами	31.01.20	1
57	Эстафеты с мячами	3.02.20	1
58	Упражнения со скакалками	5.02.20	1
59	Упражнения с гимнаст.палками	7.02.20	1
60	Прыжки через скакалку	10.02.20	1
61	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	12.02.20	1
62	Прыжки через скакалку	14.02.20	1
63	Броски и ловля мяча в парах	24.02.20	1
64	Разновидности бросков мяча одной рукой	26.02.20	1
65	Прыжки через скакалку	28.02.20	1
66	Ведение мяча на месте и в движении	2.03.20	1
67	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	4.03.20	1
68	Стойка на лопатках	6.03.20	1
69	Броски мяча в кольцо способом «сверху»	9.03.20	1
70	Броски мяча в кольцо способом «сверху»	11.03.20	1
71	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	13.03.20	1
72	Стойка на лопатках	16.03.20	1
73	Наклон вперед из положения стоя	18.03.20	1
74	Упражнение на выносливость «вис» (на время)	20.03.20	1
75	ОРУ. Комбинация на гимнастической скамейке П/И «Круговая тренировка.»	30.03.20	1
76	Передвижения по гимнастическому бревну. Перелезание через коня.Подводящие упр. для прыжка через козла. П/И « Совушка»	1.04.20	1
77	Упражнения на равновесие, гибкость. Перелезание через коня. Подводящие упр. для прыжка через козла. Поднимание туловища из положения лёжа Измерение длины и массы тела. П/И « Совушка»	3.04.20	1
78	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	6.04.20	1
79	Инструктаж по ТБ. Организация и проведение подвижных игр.Значение подвижных игр для укрепления здоровья.П/И «Мяч соседу»	8.04.20	1
80	Подвижные игры ,как средство развития физических качеств.П/И «	10.04.20	1

	Слалом с мячом»		
81	Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. . Зарождение олимпийских игр в древности. Их значение в укреплении мира. Современные Олимпийские игры.	13.04.20	1
82	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Значение закаливания для укрепления здоровья. П/И «Горячий котёл»	15.04.20	1
83	Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча с изменением скорости . П/И «Мяч водящему».	17.04.20	1
84	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.. П/И «Мяч водящему».	20.04.20	1
85	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	22.04.20	1
86	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скалку П/И « эстафеты с мячом»	24.04.20	1
87	Круговая тренировка	27.04.20	1
88	Тестирование в челночном беге 3 ×10 м	29.04..20	1
89	Основы правил игры в футбол	6.05.20	1
90	Знакомство с эстафетами	8.05.20	1
91	Круговая тренировка	11.05.20	1
92	Круговая тренировка	13.05.20	1
93	Подвижные игры	15.05.20	1
94	Подвижные игры	18.05.20	1
95	Подвижные игры	20.05.20	1
96	Подвижные игры	22.05.20	1

Рассмотрена на ШМО учителей
(протокол № 1 от 29.08.2019)
Руководитель ШМО учителей

Согласовано:
Заместитель директора по УР
_____Бормотова С.П.
Дата :29.08.2019

