

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15 х. Андреевский
Советского района»**

СОГЛАСОВАНА

Протокол заседания
методического объединения
учителей начальных
классов

от 18.08 2019 г. №
1 М.А. Халилова

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР
Т.Н. Шилова

19.08 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА

Протокол заседания
педагогического совета
от 30.08 2019 г. № 1

Председатель
Ж.И. Чижикова



**Рабочая программа
по физической культуре
учителя начальных классов
Неткачевой Людмилы Владимировны**

1 класс

2019-2020 учебный год

Рабочая программа по **физической культуре** для **1 класса** разработана на основе Примерной образовательной программы НОО, авторской программы В.И.Ляха, издательство «Просвещение», Москва - 2012г. в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Образовательной программой школы, на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов в год, 3 часа в неделю.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У учащихся будут сформированы:

- .самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
- .внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- .мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
- .ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
- .способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- .основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину
- .познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
- .развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;
- .установка на здоровый образ жизни.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- .установки на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
- умения учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их

мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- эмпатии как понимания чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни

- **Метапредметные результаты**

..... **Регулятивные УУД**

..... **У учащихся будут сформированы:**

- способности принимать и сохранять учебную задачу;
- способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

..... **Учащиеся получат возможность для формирования:**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- адекватно воспринимать речь учителя;
- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;
- оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

..... **Познавательные УУД**

..... **У учащихся будут сформированы:**

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- умения осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;

выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;

- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

..... **Учащиеся получит возможность для формирования:**

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;

- осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;

- осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;

- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;

- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

..... **Коммуникативные УУД**

..... **У учащихся будут сформированы:**

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;

- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;

- умения слушать и вступать в диалог;

- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;

- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастики;

- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;

- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получит возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;

- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;

- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;

- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

.....**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

..... Основы знаний о физической культуре

..... Ученик научится: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

..... Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

..... Легкая атлетика

..... Ученик научится: приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

..... Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

..... Кроссовая подготовка

..... Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

..... Ученик получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

..... Гимнастика с элементами акробатики

..... Ученик научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

..... Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

..... Подвижные игры

..... Ученик научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

..... Ученик получит возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

..... Подвижные игры на основе баскетбола

..... Ученик научится: выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

..... Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

Содержание учебного предмета «Физическая культура», формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности

Основные формы организации учебных занятий:

- фронтальная работа
- групповая работа
- парная работа
- индивидуальная работа.

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре</p> <p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p style="text-align: center;">Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p style="text-align: center;">Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости,</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.</p> <p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p> <p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p> <p>Устанавливают связь между</p>

гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной 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 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.

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

развитием физических качеств и основных систем организма.

Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца

Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников

Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.

Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.

Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.

Руководствуются правилами профилактики травматизма. В

осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие 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.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное

паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.

Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.

Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы

движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая 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:

занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

<p>прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	
---	--

Учебно – тематический план

1 класс (99 ч)	
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Подвижные игры	20 ч
Гимнастика с элементами акробатики	17 ч
Легкоатлетические упражнения	22 ч
Кроссовая подготовка	21 ч
Подвижные игры с элементами баскетбола	19 ч

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре (99 ч)
1 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	Легкая атлетика	11 ч	
1	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	1	
2	Ходьба и бег. Понятие « короткая дистанция»	1	
3	Ходьба и бег. Подвижная игра « Гуси лебеди»	1	
4	Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	
5	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1	
6	Прыжки. Разновидности прыжков.	1	
7	Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	
8	Прыжки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	
9	Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	
10	Броски малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
11	Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	
	Подвижные игры	20 ч	
12	Подвижные игры. Игра «К своим флажкам»	1	
13	Подвижные игры. Игра «Два мороза». Эстафеты.	1	

14	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!»	1	
15	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!»Эстафеты.	1	
16	Подвижные игры. Игра «Метко в цель»	1	
17	Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов».	1	
18	Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенёчки»	1	
19	Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит».	1	
20	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	
21	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	
22	Подвижные игры. Игра «Капитаны»	1	
23	Подвижные игры. Игра «Капитаны»	1	
24	Подвижные игры. Игра «Два мороза».	1	
25	Подвижные игры. Эстафеты.	1	
26	Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки»	1	
27	Подвижные игры. «Зайцы в огороде».	1	

28	Подвижные игры. Игра «Лисы и куры»	1	
29	Подвижные игры. Игра «Точный расчет».	1	
30	Подвижные игры. Игра «Удочка». Эстафеты.	1	
31	Подвижные игры. Игра«Удочка». Эстафеты.	1	
	<i>Гимнастика</i>	<i>17 ч</i>	
32	Инструктаж по ТБ . Строевые упражнения. Перекаты.	1	
33	Строевые упражнения. Перекаты.	1	
34	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1	
35	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка».	1	
36	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	
37	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	
38	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	
39	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	
40	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	
41	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	

42	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
43	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	
44	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	1	
45	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	1	
46	Лазание по канату. Перелезание через коня.	1	
47	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.	1	
48	Перелезание через препятствия.	1	
	<i>Кроссовая подготовка</i>	19 ч	
49	Инструктаж по Т.Б по кроссовой подготовке. Подвижная игра «Пятнашки».	1	
50	Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний».	1	
51	Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
52	Подвижная игра «Третий лишний».	1	
53	Равномерный бег. Эстафеты.	1	
54	Подвижная игра «День и ночь».	1	

55	Подвижная игра «Птицы и буря».	1	
56	Подвижная игра «Пятнашки»	1	
57	Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
58	Подвижная игра «Третий лишний».	1	
59	Равномерный бег. Эстафеты.	1	
60	Равномерный бег. Эстафеты.	1	
61	Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».	1	
62	Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы».	1	
63	Равномерный бег. Эстафеты.	1	
64	Равномерный бег. Подвижные игры с мячами.	1	
65	Равномерный бег. Подвижные игры с мячами.	1	
66	Подвижные игры со скакалкой. Понятие «здоровье».	1	
67	Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».	1	
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	22 ч	

68	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	
69	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	
70	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	
71	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	
72	Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами.	1	
73	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	1	
74	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	1	
75	Передача мяча Эстафеты с мячами.	1	
76	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	1	
77	Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».	1	
78	Бросок мяча. Эстафеты с мячами.	1	
79	Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	
80	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1	
81	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1	

82	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	
83	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	
84	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	
85	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	
86	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	
87	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».	1	
88	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	
89	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	
	<i>Легкая атлетика</i>	<i>10 ч</i>	
90	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	
91	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	
92	Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».	1	
93	Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».	1	
94	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	
95	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1	

96	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1	
97	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	1	
98	Метание набивного мяча из разных положений.	1	
99	Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность.	1	