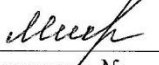



Рассмотрено на заседании ШМО
руководитель ШМО

 /О.Г. Михалёва/
Протокол № 3
от «27» мая 2019 года

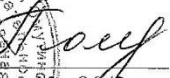
Согласовано:
заместитель директора по УВР

 /Е.Н. Яковлева/
«28» мая 2019 г.

Утверждено:

директор



 /А.Б. Комарова/
Приказ № 80/2-од
от «29» мая 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА По физической культуре

1 класс

на 2019-2020 учебный год

Составитель: учитель физической культуры Пономарёв Д.Ю.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Цель обучения — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

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:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание курса

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х10 м; беговую разминку; метание, как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде» ЧБ

3х10. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».

Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. **Прыжок в длину с места.** ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».

Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ.

Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.

Гимнастика.

Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты

в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж

по ТБ. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.

Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.

Опорный прыжок, лазание . Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».

Развитие силовых способностей. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор».

Лыжная подготовка.

Спуск в низкой стойке . Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий на свежем воздухе, для укрепления дыхательной и сердечно - сосудистой системы. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Температурный режим.

Скользкий шаг. Попеременный двушажный ход. Подъем «полуёлочкой». Попеременный двушажный ход. Постановка палок в одновременном двушажном ходе. Развитие выносливости. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Поворот переступанием при спуске. Техника выполнения спуска в основной стойке.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Подвижные игры на основе баскетбола . Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей . Передача мяча снизу на месте ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.

Лёгкая атлетика.

Бег по пересеченной местности . Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (*бег – 50 м, ходьба – 100 м*). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости . Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (*бег – 50 м, ходьба – 100 м*). Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ. Развитие выносливости . Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (*бег – 50 м, ходьба – 100 м*). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.

Ходьба и бег . Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».

Метание мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. **История комплекса ГТО.**

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, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (102 ч.)

№	Тема урока	Часы
1	Лёгкая атлетика(13 ч.)	
2	Ходьба и бег	4ч
3	Бег по пересеченной местности	3ч
2	Прыжки	3ч
3	Метание малого мяча	3ч
	Подвижные игры на основе баскетбола(14ч.)	
4	Подвижные игры на основе баскетбола	14ч
	Гимнастика (17ч.)	
5	Акробатика. Строевые упражнения	6ч

6	Равновесие. Строевые упражнения	6ч
7	Опорный прыжок, лазание.	5ч
	Лыжная подготовка (17ч.)	
8	Инструктаж по технике безопасности.	1ч.
9	Спуск в низкой стойке	2ч
10	Скользкий шаг	2ч
11	Попеременный двушажный ход	1ч
12	Подъём «полуёлочкой»	1ч
13	Попеременный двушажный ход	2ч
14	Постановка палок в одновременном двушажном ходе	1ч
15	Развитие выносливости	1ч
16	Попеременный двушажный ход	1ч
17	Одновременный двушажный ход	2ч
18	Поворот переступанием при спуске	2ч
19	Техника выполнения спуска в основной стойке.	1ч

	Подвижные игры (10ч.)	
20	Подвижные игры	10ч
	Подвижные игры на основе баскетбола(8 ч.)	
21	Подвижные игры на основе баскетбола	8ч
	Лёгкая атлетика(16ч.)	
22	Техника безопасности. Развитие выносливости.	1ч.
23	Развитие скоростно -силовых способностей	2ч.
24	Бег по пересеченной местности	3ч
25	Ходьба и бег	4ч
26	Прыжки	3ч
27	Метание мяча	3ч

