

Утверждаю

Директор МОУ СШ № 115

В.С. Бармин Бармин В.С.

«27 августа 2019г.

Красноармейский №115
от 27.08.2019



Согласовано

Зам. Директора по УВР

Л.А. Мыльникова Мыльникова Л.А.

«24 августа 2019г.

Рассмотрено

на заседании кафедры

протокол № 1

от «26» августа 2019г.

**Рабочая программа
учебного курса
по физической культуре**

для 1 «А» класса

Составитель программы
Романова Ольга Викторовна

Волгоград,
2019-2020 учебный год

Пояснительная записка к предмету «Физическая культура»

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, утверждённого приказом Минобробразования России от 31 декабря 2015 года № 1576. Разработана на основе авторской программы по физической культуре («Физическая культура. 1-4 класс», автор В.И. Лях; «Просвещение» 2017 год. УМК «Школа России»). Разработана на основе основной образовательной программы начального образования МОУ СП № 115.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе из расчета 3 часа в неделю.

Содержание учебного материала

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные 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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шляпом 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, лежа, согнувшись, лежа спиной); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа 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 полого препятствия с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая 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 (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

– 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	низкий		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	Мальчики 11 – 12	9 – 10	7 – 8	Девочки 9 – 10	7 – 8	5 – 6
	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Прыжок в длину с места, см	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 30 м с высокого старта, с	Без учета времени					
Бег 1000 м	Без учета времени					

Контрольных работ и промежуточного контроля по предмету «Физическая культура» в первом классе нет.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди беспешумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена места».

«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; 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 снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Формы и вопросы контроля

- стартовый;
- индивидуальный;
- групповой.

Планируемые результаты изучения курса

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; — 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;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Дата	
			план	факт
1.	Техника безопасности на уроке физкультуры. Знакомление со строевыми командами. Игра «10 местам!»	1		
2.	Строевые упражнения. Подвижная игра «10 местам!»	1		
3.	Знакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место».	1		
4.	Знакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место».	1		
5.	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	1		
6.	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с опор. положением рук и прыжком на двух ногах. Игра «Будь ловким!»	1		
7.	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. Подвижная игра «Смена мест».	1		
8.	Отработка техники выполнения прыжков с наибольшим продвижением вперед и назад. Подвижная игра «Смена мест».	1		
9.	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Пятнашки».	1		
10.	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. Игра «Кот и мышь».	1		
11.	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. Игра «Кот и мышь».	1		
12.	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. Игра «Эстафета зверей».	1		
13.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	1		
14.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	1		
15.	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест».	1		
16.	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест».	1		
17.	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест».	1		
18.	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой).	1		
19.	Знакомление с техникой выполнения прыжков в длину. Игра «Найди цвет!».	1		
20.	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	1		
21.	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	1		
22.	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	1		
23.	Правила метания мяча с разбега. Игра «Ловишки».	1		
24.	Правила метания мяча с разбега. Игра «Ловишки».	1		
25.	Совершенствование техники метания. Игра «Попали в корзину».	1		
26.	Совершенствование техники метания. Игра «Попали в корзину».	1		

27.	Совершенствование техники метания. Игра «Попали в корзину».	1		
28.	Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	1		
29.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко».	1		
30.	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд.	1		
31.	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд.	1		
32.	Техника выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке. Игра «Удочка».	1		
33.	Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимнастич. скамейкой. Подвижная игра «Карусель».	1		
34.	Совершенствование техники лазания и перелезания. Игра «Дожлик».	1		
35.	Переползание (подражание животным). Игры «Крокодил», «Обезьяна».	1		
36.	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений.	1		
37.	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений.	1		
38.	Полоса препятствий.	1		
39.	Полоса препятствий. Игра «Мы – веселые ребята!»	1		
40.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место».	1		
41.	Ходьба на носках по линии, скамейке. Комплекс упражнений «Скамейка».	1		
42.	Ходьба на носках по линии, скамейке. Комплекс упражнений «Скамейка».	1		
43.	Лазание по гимнастической лестнице.	1		
44.	Лазание по гимнастической лестнице.	1		
45.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1		
46.	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	1		
47.	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	1		
48.	Выполнение акробатических упражнений. Подвижная игра «Хитрая лиса»	1		
49.	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	1		
50.	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Дорожка».	1		
51.	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Дорожка».	1		
52.	Развитие гибкости: наклоны вперед, сила на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	1		
53.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.	1		
54.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	1		
55.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	1		
56.	Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»	1		
57.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1		
58.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1		
59.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1		
60.	Танцевальная минутка «Если нравятся тебе». Комплекс упражнений «Ветер».	1		
61.	Веселые старты.	1		
62.	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. Игра «Дед Мороз».	1		
63.	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. Игра «Снежное царство».	1		

64.	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. Игровое упражнение «Смелые воробышки».	1		
65.	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. Игровое упражнение «Смелые воробышки».	1		
66.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1		
67.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1		
68.	Развитие выносливости и быстроты	1		
69.	Развитие выносливости и быстроты	1		
70.	Метание мяча в шт.	1		
71.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1		
72.	Разучивание акробатических упражнений. Игра «Лабиринт».	1		
73.	Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	1		
74.	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	1		
75.	Правила выполнения упражнений с мячом	1		
76.	Отработка техники метания и ловли мяча. Игра «Кто меткий?».	1		
77.	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	1		
78.	Упражнение «Поднимание и опускание туловища из положения лежа».	1		
79.	Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях	1		
80.	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полу шпагата.	1		
81.	Обучение висам на перекладине и шведской стенке	1		
82.	Круговые эстафеты до 20 м	1		
83.	Комплекс упражнений «На дугу». Игры. «Волк во рву», «Весна-красна».	1		
84.	Комплекс упражнений «На дугу». Игры. «Волк во рву», «Весна-красна».	1		
85.	Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробышки».	1		
86.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
87.	Игры «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».	1		
88.	Упражнения на равновесие. Игры «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».	1		
89.	Повторение строевых упражнений. Наклоны.	1		
90.	Повторение строевых упражнений. Наклоны.	1		
91.	Соревнования и круговые эстафеты до 20м. Игра «Космонавты»	1		
92.	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	1		
93.	Повторение правил техники безопасности. Игры «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».	1		
94.	Правила закалывания (солнечные и воздушные ванны)	1		
95.	Кроссовая подготовка.	1		
96.	Преодоление полосы препятствий. Игра «Лягушата и цапля».	1		
97.	Подвижные игры. Бег на 60 м.	1		
98.	Подвижные игры. Бег.	1		
99.	Техника безопасности в летний период. Игры «Команда быстрогохода», «Перепрыгивание через черту».	1		

64.	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. Игровое упражнение «Смелые воробышки».	1		
65.	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. Игровое упражнение «Смелые воробышки».	1		
66.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1		
67.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1		
68.	Развитие выносливости и быстроты	1		
69.	Развитие выносливости и быстроты	1		
70.	Метание мяча в шит.	1		
71.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1		
72.	Разучивание акробатических упражнений. Игра «Лабиринт».	1		
73.	Дазания и перелазания. Отработка техники упражнений с мячом.	1		
74.	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	1		
75.	Правила выполнения упражнений с мячом	1		
76.	Отработка техники метания и ловли мяча. Игра «Кто меткий?».	1		
77.	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	1		
78.	Упражнение «Поднимание и опускание туловища из положения лежа».	1		
79.	Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях	1		
80.	Развитие гибкости: наклоны вперед, сила на полу, прокат на спине назад, выполнение полу шпатага.	1		
81.	Обучение висам на перекладине и шведской стенке	1		
82.	Круговые эстафеты до 20 м	1		
83.	Комплексе упражнений «На лугу». Игры «Волк во рву», «Весна-красна».	1		
84.	Комплексе упражнений «На лугу». Игры «Волк во рву», «Весна-красна».	1		
85.	Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробышки».	1		
86.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «Попали в мяч».	1		
87.	Игры «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».	1		
88.	Упражнения на равновесие. Игры «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».	1		
89.	Повторение строевых упражнений. Наклоны.	1		
90.	Повторение строевых упражнений. Наклоны.	1		
91.	Соревнования и круговые эстафеты до 20м. Игра «Космонавты»	1		
92.	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	1		
93.	Повторение правил техники безопасности. Игры «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».	1		
94.	Правила закалывания (солнечные и воздушные ванны)	1		
95.	Кроссовая подготовка.	1		
96.	Преодоление полосы препятствий. Игра «Лягушата и цапли».	1		
97.	Подвижные игры. Бег на 60 м.	1		
98.	Подвижные игры. Бег.	1		
99.	Техника безопасности в летний период. Игры«Команда быстроголога», «Перетягивание через черту».	1		