

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»

<p>СОГЛАСОВАНА На заседании педагогического совета, Протокол № 1 от « 30 » августа 2019_г</p>	<p>СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР _____ Кошикова Н. И.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНА Приказом от « 30 » августа 2019_г № 114/П Директор / Вакрушева Н. Ю.</p>
---	--	--



**Рабочая программа**  
по Физической культуре

класс 1

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы: Медведев Артем Сергеевич,  
учитель Физической культуры и ОБЖ

Год разработки: 2019.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

**Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Предметные области и основные задачи реализации содержания предметных областей:

- 1 Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию,
- 2 Успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
- 3 Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**личностным**, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

**метапредметным**, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

**предметным**, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

1. Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) 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 ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

2. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) 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;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий

12. **Предметные** результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать:

1) 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;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

## 2. Содержание учебного предмета, курса

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
1	Подвижные игры	15
2	Гимнастика акробатика <b>Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО</b>	21
3	Лыжная подготовка <b>Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО</b>	21
4	Легкая атлетика <b>Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО</b>	22
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	20
Итого		99

№ раздела	Название раздела	Тема
1	Подвижные игры	Игры: Пустое место, Белые медведи, прыжки по полосам, Волк во рву, Удочка, Мышеловка, Невод, Кто дальше бросит, К своим флажкам.
2	Гимнастика акробатика	Строевые упражнения, Гимнастические мост, Ходьба по бревну, Кувырки стойки на лопатках, висы, лазанье по канату, прыжки через гимнастического козла. <b>Сдача нормативов ГТО</b>
3	Лыжная подготовка	Подборка лыжного инвентаря, ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах. <b>Сдача нормативов ГТО</b>
4	Легкая атлетика	Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта <b>Сдача нормативов ГТО</b>
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	Игры: Гонка мяча по кругу, Овладей мячом, ведение мяча с изменением направления движения, Мяч ловцу, учебная игра в Мини – баскетбол, Снайперы, Перестрелка.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	В том числе	
			Общие виды деятельности	Практические работы
1	Подвижные игры	15	Игры: Пустое место, Белые медведи, прыжки по полосам, Волк во рву, Удочка, Мышеловка, Невод, Кто дальше бросит, К своим флажкам.	15
2	Гимнастика с элементами акробатики	21	Строевые упражнения, Гимнастические мост, Ходьба по бревну, Кувырки стойки на лопатках, висы, лазанье по канату, прыжки через гимнастического козла <b>Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО</b>	21
3	Лыжная подготовка	21	Подборка лыжного инвентаря, ступающий шаг без палок, скользящий шаг, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски, попеременно 2х/ш ход, игры на лыжах.	21
4	Легкая атлетика	22	Ходьба и бег, прыжки, метание, броски набивных мячей, развитие скоростных способностей, Техника низкого и высокого старта <b>Основы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО</b>	22
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	20	Игры: Гонка мяча по кругу, Овладей мячом, ведение мяча с изменением направления движения, Мяч ловцу, учебная игра в Мини – баскетбол, Снайперы, Перестрелка	20
6	Теория	В процессе урока	–	–
	Итого:	99	-	99

Номер урока	Содержание материала
	<b>Основы знаний о физической культуре (4 ч)</b>
1	Урок - сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности па уроках физической культуры». Подвижная игра «Горелки».
2	Урок - путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки». Оказание первой помощи при растяжении связок мышц.
3	Урок - викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Подвижная игра «Летает - не летает».
4	Урок - игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».
	<b>Легкая атлетика (24 ч)</b>
7-8	Урок - путешествие «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.
9-10	Спортивный калейдоскоп Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». <b>Стартовый контроль: бег 30 м. Оказание первой помощи при ранениях</b>
11-12	Спортивный марафон Обычный бег, бег с изменением направления движения. <b>Сдача нормативов ГТО</b> Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».
13-14	Спортивный марафон «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». <b>Стартовый контроль: прыжок в длину с места.</b>
15-16	Спортивный марафон Бег по размеченным участкам . дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».
17-18	Урок - игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка» <b>Стартовый контроль: подтягивание.</b>
19-20	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?» Первая помощь при носовом кровотечении
21-22	Спортивный марафон Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Кто лишний». <b>Стартовый контроль: 6-минутный бег.</b>



23-24	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».
25-26	Спортивный калейдоскоп Прыжки па одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Игра «С кочки на кочку».
27-28	Урок - игра Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики- воробушки». <b>Стартовый контроль: челночный бег 3x10 м.</b>
29	Спортивный калейдоскоп Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Волк во рву».
30	Эстафеты «Спорт, спорт, спорт». <b>Стартовый контроль: наклон вперед из положения сидя. Сдача нормативов ГТО</b>
<b>Гимнастика с элементами акробатики (26 ч)</b>	
31-32	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Вызов экстренных служб
33-34	Ярмарка знаний «группировка, перекаты в группировке лежа па животе и из упора стоя па коленях». Подвижная игра «Совушка».
35-36	Игровая лаборатория «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Змейка». Потеря сознания, оказание первой помощи
37-38	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Мы веселые ребята
39-40	Стойка на лопатках. Игра ««Иголка и нитка».
41-42	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра « пройди бесшумно».
43-44	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Тройка».
45-46	Урок - соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Раки».
47-48	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».
49-50	Урок - соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля». Первая помощь при ушибах
51-52	Акробатические комбинации. Игра «Попрыгунчики воробушки». <b>Сдача нормативов ГТО</b>
53-54	Урок - эрудицион «Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону». Подвижная игра «Лиса и куры».
55-56	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Тройка».
<b>Подвижные и спортивные игры (28 ч)</b>	
57-58	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.
59-60	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей

	(разучивание игры «Пятнашки»), оказание первой помощи при переломах
61-62	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «1 прыгающие воробушки»).
63-64	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).
65-66	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).
67-68	Урок - путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».
69-70	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».
71-72	передвижения без мяча». Подвижная игра «Передал — садись».
73-74	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Удочка»
75-76	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «11 ере дал — садись».
77	Урок - экскурс «Волейбол. Стойка волейболиста». Подвижная игра «Лошадки».
78	Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Лошадки ».
79	Подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «Бросай- поймай». «Выстрел в небо».
80	Урок - экскурс «Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу». Подвижные игры: «Точная передача», «Мяч в ворота».
81	Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».
82	Урок - игра Правила игры в футбол.
83	Урок - игра Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота».
84	Спортивный марафон «Внимание, на старт».
	<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>
85	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Подвижная игра «Не попади в болото».
86	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».
87	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».
88	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги па ширине плеч. Подвижная игра Заяц без дома». <b>Сдача нормативов ГТО</b>
89	Короткая дистанция. Бег на скорость. Подвижная игра «Ловля парами».
90	Высокий старт с последующим ускорением. Сдача контрольного норматива на

	скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места). Подвижная игра «Капитаны».
91	Бег на выносливость. Подвижная игра «Подвижная цель».
92	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Подвижная игра «Мы весёлые ребята».
93	Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Сдача контрольного норматива на выносливость (6-ти минутный бег). Подвижная игра «Мы весёлые ребята». <b>Сдача нормативов ГТО</b>
94	Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель. Сдача контрольного норматива на гибкость наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра «Ловля парами».
95	Эстафеты с бегом на скорость. Подвижная игра Заяц без дома».
96	Сдача контрольного норматива на скоростные способности (бег 30 м). Игра «Охотники и утки».
97	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание). Игра «Охотники и утки».
98	Сдача контрольного норматива на координационные способности (челночный бег 3x10 м). Игра «Салки»
99	Урок — соревнование «Мы спортивные ребята». <b>Сдача нормативов ГТО</b>