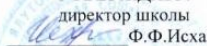


РАССМОТРЕНО: на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2019	СОГЛАСОВАНО: заместителем директора по УВР  А.И.Кадырова	УТВЕРЖДАЮ: директор школы  Ф.Ф.Исхакова Приказ № 296-од от 30.08.2019
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
класс-1
на 2019-2020 учебный год

Количество часов в неделю – 3, всего за год - 102

Составитель рабочей программы Махмутов Изат Зинатович, учитель физической культуры

Год составления 2019.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны: **иметь представление** о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и

повышением физической подготовленности; о способах изменения направления и скорости движения; о режиме дня и личной гигиене; о

правилах составления комплексов утренней зарядки; *знать теорию выполнения тестовых испытаний комплекса ГТО.*

уметь:

- ☐ выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- ☐ выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- ☐ играть в подвижные игры;
- ☐ выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- ☐ выполнять строевые упражнения;
- ☐ *выполнять тестовые нормативы соответствующие своей ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

Личностные, метапредметные и 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 направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1. Личностные результаты освоения учебного предмета У

учащихся будут сформированы:

- ☐ чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- ☐ уважительное отношение к культуре других народов;
- ☐ положительное отношение к школе и учебной деятельности;
- ☐ представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету;
- ☐ интерес к учебному материалу;
- ☐ знание основных морально-волевых и духовно-нравственных норм поведения;
- ☐ умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания; ☐ умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- ☐ такие качества как дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ☐ умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

2. Метапредметные результаты.

Регулятивные универсальные учебные действия. Учащиеся научатся:

- ☐ принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- ☐ 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; ☐ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- ☐ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ☐ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ☐ адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками;
- ☐ находить в сотрудничестве с учителем, своим классом правильные и безопасные способы двигательных действий.

Познавательные универсальные учебные действия

Учащиеся научатся:

- ☐ находить и применять информацию в учебнике по заданной теме;
- ☐ понимать и классифицировать спортивные знаки, жесты и обозначения, характерные для того или иного вида спорта;
- ☐ выделять характерные признаки того или иного движения;
- ☐ подводить итог полученных знаний и умений;
- ☐ проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта.

Коммуникативные универсальные учебные действия Учащиеся

научатся:

- ☐ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ☐ работать в парах и группах;
- ☐ допускать существование различных точек зрения;
- ☐ договариваться и приходить к общему решению;
- ☐ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- ☐ пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости; ☐ формировать собственное мнение и высказывать свою точку зрения.

3. Предметные результаты освоения учебного предмета.

– *формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;*

– *овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);*

– *формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Учащиеся научатся:*

- ☐ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ☐ излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; ☐ представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ☐ измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий; □ подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия одноклассников, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

II. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Зарождение физической культуры и спорта. История развития видов спорта. Роль физической культуры и спорта в современном обществе.

История Олимпийских игр. Виды спорта и их характеристика в программе летних и зимних Олимпийских игр. Понятие физической и спортивной подготовки учащихся. Организация и проведение самостоятельных занятий различных видов спорта с учетом техники безопасности. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня школьника и личная гигиена. **Знания о поведении в экстремальных ситуациях.**

Понятие безопасного поведения школьника в доме и на улице. Действия в экстремальных ситуациях. Помощь окружающим в сложной жизненной ситуации.

Региональный компонент. Спортивные традиции округа, наши сибиряки и их достижения в спорте. **Способы двигательной (физкультурной деятельности).**

Самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр по ранее изученным видам спорта на основе программного материала с учетом соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды соответствующей видам спорта. **Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, гимнастика для глаз. **Спортивно – оздоровительная деятельность.**

Соревнования, проходящие в рамках школьной Спартакиады («Весёлые старты», лыжные гонки, мини-футбол, игра в «Пионербол», легкая атлетика, весенний кросс).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ГТО).

История развития ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть).

Выполнение на результат нормативов ГТО (практическая часть).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика.

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе; с различными движениями рук (вверх, в стороны, к плечам; ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы (мяч, скамейку, палку).

Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием, приставными шагами (левым и правым боком), змейкой, в парах. Бег на дистанции 30м., 60 м., 100 м.

Прыжки: на месте на одной ноге и двух ногах, с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в группах по 2, по 3, по 4 и т.д. по кругу в группах.

Прыжки через веревочку 40см. с 3-5 шагов разбега, с высоты 30-40см., через мячи.

Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. набивного мяча на дальность (0,5 кг.) двумя руками снизу, из-за головы, от груди.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одногодвух 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 снизу, сверху, передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол» Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом 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.

Гимнастика: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально, спиной к стенке; ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, поочередным перемахом правой и левой ногой через препятствия; лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев. Висы спиной и лицом к гимнастической стенке, согнув ноги в коленях, висы с перехватом; лазание по канату (2м.) в два и три приема. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); 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.

Лыжная подготовка.

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

На основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10

п.10.23 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (приложение № 7), в случае низкой температуры наружного воздуха (-11-13 С без ветра, -7-9С и скорости ветра до 5м/с, -4-5С и скорости ветра 6-10м/с для обучающихся до 12 лет) занятия по физической культуре на открытом воздухе в зимний период года не проводятся, практическая часть программного материала замещается теоретическим материалом.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «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».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

Кроссовая подготовка.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по стадиону; упражнения на выносливость; кроссовый бег до 600м девочки, до 750м мальчики. Равномерный бег до 3-4 мин. Бег с преодолением 2-3-х препятствий.

Основная организационная форма обучения – урок.

На уроках применяются методы показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе с учетом индивидуальных физических возможностей (выполнение заданий в более упрощенном варианте, индивидуально под контролем учителя с дополнительными паузами для отдыха).

При изучении учебного материала рабочей программы используются следующие принципы:

□ принцип систематичности и последовательности, □ принцип доступности.

Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

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

№	Тема	Количество часов.
1	Лёгкая атлетика Ходьба и бег. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Быстро по своим местам».	1
2	Лёгкая атлетика Ходьба и бег с изменением направления и скорости. П/игра внимание «Запрещенное движение»	1
3	Лёгкая атлетика Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки-мышки».	1
4	Лёгкая атлетика Развитие координационных способностей Ходьба и бег. Игра «К своим флажкам»	1
5	Лёгкая атлетика. Знакомство с нормативами ГТО.	1
6	Лёгкая атлетика Развитие скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30м. Подвижная игра «Догонялки на марше».	1

7	Лёгкая атлетика Развитие скоростной выносливости. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кто обгонит?»	1
8	Лёгкая атлетика Развитие скоростно-силовых способностей Броски и ловля набивных мячей	1
9	Лёгкая атлетика Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Увертывайся от мяча».	1
10	Лёгкая атлетика Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	1
11	Лёгкая атлетика Развитие силовых способностей и прыгучести. Игра «Зайцы в огороде»	1
12	Лёгкая атлетика Прыжки на скакалке. Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1
13	Лёгкая атлетика Прыжок в длину с места .Игра «Лошадки».	1
14	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	1
15	Основы знаний по физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.История физической культуры в древних обществах.	1
16	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	1
17	Физическая культура народов разных стран. Знаменитые спортсмены нашего края РК	1
18	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	1
19	Правильное питание	1
20	Правила личной гигиены	1
21	Гигиена кожи	1
22	Измерение длины и массы тела.	1
23	Физические упражнения для физкультминуток Игра на внимание. РК Составление физминуток для учащихся школы(социальный проект)	1
24	Физические упражнения для физкультминуток Игра на внимание. РК Составление физминуток для учащихся школы(социальный проект)	1
25	Физические упражнения для физкультминуток Игра на внимание. РК Составление физминуток для учащихся школы(социальный проект)	1
26	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Игра на внимание « Будь внимателен»	1
27	Упражнения для профилактики нарушений зрения	1
28	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Игра «Класс, вольно!»	1

29	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
30	Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад. Игры на внимание.	1
31	Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад. Игры на внимание.	1
32	Акробатические комбинации. Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1
33	Гимнастические упражнения прикладного характера .Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Иголка и нитка».	1
34	Гимнастические упражнения прикладного характера Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1
35	Гимнастические упражнения прикладного характера Прыжки со скакалкой. Эстафеты.Строевые упражнения и строевые приёмы.	1
36	Выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!»,	1
37	Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад	1
38	Акробатические упражнения. Подвижная игра « Догонялки на марше».	1
39	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
40	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Гонка мячей».	1
41	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.Кувырок вперед.	1
42	Акробатические упражнения. Кувырок вперед. П/игра на внимание.	1
43	Развитие гибкости П/игра на внимание. Упражнения в висе и упорах. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч!».	1
44	Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Соединение кувырков	1
45	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	1
46	Акробатические упражнения. Упражнение «мост».	1
47	Акробатические упражнения. Лазание по канату произвольным способом.	1
48	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, лазание по канату, стойка на лопатках.	1

49	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, упражнение «мост»	1
50	Строевые упражнения и строевые приёмы.	1
51	Вводный. Значение лыжной подготовки. РК Экскурсия на биатлонный центр.	1
52	Скользкий шаг	1
53	Скользкий шаг	1
54	Попеременный двухшажный ход	1
55	Попеременный двухшажный ход	1
56	Попеременный двухшажный ход	1
57	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом.	1
58	Попеременный двухшажный ход.	1
59	Попеременный двухшажный ход.	1
60	Попеременный двухшажный ход.	1
61	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.	1
62	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.	1
63	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.	1
64	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.	1
65	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.	1
66	Подъем и спуск на склоне	1
67	Подъем и спуск на склоне	1
68	Техника передвижения на лыжах.	1
69	Техника передвижения на лыжах. Контрольное прохождение дистанции 1 км	1
70	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Инструктаж по технике безопасности на уроках с мячом	1
71	Стойки и передвижения, повороты, остановки. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	1
72	Ловля и передача мяча П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй» РК Хантыйская игра "Успей поймать"	1
73	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	1
74	Бросок мяча в цель (щит).П/игра «Мяч в корзину»	1
75	Правила игры в футбол. Игра «Мяч в ворота»	1

76	Развитие координационных способностей РК Хантыйская подвижная игра «Медведь и ягодыники».	1
77	Подвижные игры с баскетбольным мячом. П/игры: « Попади в обруч», «Мяч в корзину»	1
78	Подвижные игры на материале волейбола. Игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо».	1
79	Преодоление малых препятствий. Мини-футбол по упрощенным правилам	1
80	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. ; подвижные игра «Увертывайся от мяча».	1
81	Элементы футбола. Игра в футбол.РК Хантыйская игра "В перевесы"	1
82	Подвижные игры с мячом. Ведение мяча на месте. Бросок набивного мяча от груди. П/игра «Брось – поймай». «Два мороза»	1
83	Развитие двигательных качеств. Эстафеты с предметами. П/игра: «Попади в обруч»	1
84	Подвижные игры с мячом Ловля и передача мяча. РК Хантыйская Подвижная игра: «Пуксэл».(игра с мячом)	1
85	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
86	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1
87	ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей РК Хантыйская игра "Заячьи следы"	1
88	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
89	Сдача нормативов ГТО.	1
90	Сдача нормативов ГТО.	1
91	Сдача нормативов ГТО.	1
92	Развитие координационных способностей РК Хантыйские игры "Бег по медвежьей", "Болотная женщина"	1
93	Сдача нормативов ГТО.	1
94	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Преодоление препятствий Подвижная игра «Гимнастическая полоса препятствий»	1
95	Развитие выносливости. Бег на 1000м без учета времени. П/игра на внимание: «Класс, вольно!»	1
96	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30м. Подвижная игра «Гонка мячей».	1
97	Бег 60 м. Соревнования на короткие дистанции	1

98	Прыжок в длину с разбега	1
99	Прыжок в длину с места.	1
100	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние	1
101	Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1
102	Эстафеты	1