

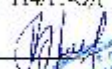
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Цетелинская средняя общеобразовательная школа

ул. Ленина, д. 25, с. Цетелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047, тел./факс 95 155

СОГЛАСОВАНА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по УВР

Н.И. Конникова

УТВЕРЖДЕНО
приказом
от «30» августа 2019 г.
№ 114/11-ОД

Н.К. Вохрунова



**Рабочая программа
по физической культуре**

1 класс

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы
Гладких Семён Владимирович, учитель физической культуры

Год составления 2019

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- 5) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 6) 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;
- 7) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 8) 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;
- 9) 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;
- 10) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 11) 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;
- 12) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 13) 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 методическими пособиями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования (1 класс), начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».
- *Выпускник получит возможность научиться:*
 - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
 - вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
 - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
 - выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
 - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
 - выполнять передвижения на лыжах

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

(Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека, ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека)

Способы физкультурной деятельности

(Режим дня и личная гигиена, режим дня и его составляющие, закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур)

Физкультурно – оздоровительная деятельность (Физическое совершенствование)

(Составление комплексов упражнений для развития мышечного корсета и увеличения подвижности суставов, программа утренней зарядки)

«Футбол»

(Удары по мячу ногой, ведения мяча, остановка мяча, отбор мяча, подвижные игры с элементами футбола)

«Баскетбол»

(Основные стойки, броски мяча одной двумя руками, передачи мяча, ведения мяча, подвижные игры с элементами баскетбола)

«Гимнастика»

(Строевые действия в шеренге и колонне, выполнения строевых команд, акробатические упражнения, упоры, седы. Простейшие акробатические комбинации)

«Лёгкая атлетика»

(Освоение навыков ходьбы, Ходьба с изменением длины и частоты шага, с преодолением препятствий, спортивная ходьба, освоение навыков бега, прыжков)

«Лыжная подготовка»

Освоение команд и приёмов с лыжами, построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкания на месте)

«Народные игры»

(Русские народные игры. Игры, отражающие отношения человека к природе. Игры, отражающие быт русского народа. Игры на развитие физических качеств)

Нормативы ВФСК «ГТО»

(Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на скамье, челночный бег, метание мяча в мишень)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	В том числе	
			Общие виды деятельности	Практические работы
1	Знания о физической культуре	5	(Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека, ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека)	
2	Способы физкультурной деятельности	5	(Режим дня и личная гигиена, режим дня и его составляющие, закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур)	
3	Физическое совершенствование	В течении года	(Составление комплексов упражнений для развития мышечного корсета и увеличения подвижности суставов, программа утренней зарядки)	В течении года
4	Футбол	12	(Удары по мячу ногой, ведения мяча, остановка мяча, отбор мяча, подвижные игры с элементами футбола)	12
5	Баскетбол	12	(Основные стойки, броски мяча одной двумя руками, передачи мяча, ведения мяча, подвижные игры с элементами баскетбола)	12
6	Гимнастика	19	(Строевые действия в шеренге и колонне, выполнения строевых команд, акробатические упражнения, упоры, седы. Простейшие акробатические комбинации)	19
7	Нормативы ВФСК	На уроках	(Прыжок в длину с места, наклон	5

	«ГТО»		вперед из положения стоя на скамье, челночный бег, метание мяча в мишень)	
8	Лёгкая атлетика	17	(Освоение навыков ходьбы, Ходьба с изменением длины и частоты шага, с преодолением препятствий, спортивная ходьба, освоение навыков бега, прыжков)	17
9	Лыжная подготовка	20	Освоение команд и приёмов с лыжами, построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкания на месте)	20
10	Народные игры	9	(Русские народные игры. Игры, отражающие отношения человека к природе. Игры, отражающие быт русского народа. Игры на развитие физических качеств)	9
	Итого:	99	-	94

3. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата проведения урока		Тема урока
	План	Факт	
Раздел 1 Знания о физической культуре (5ч.)			
1			Физическая культура как система укрепления здоровья. Ходьба, бег, прыжки, лазание жизненно важные способы передвижения на лыжах
2			История древних Олимпийских игр.
3			Физические упражнения и их влияние на физическое развитие. Характеристика основных физических качеств.
4			Физическая подготовка и физическая нагрузка.
5			Правила предупреждения травматизма во время занятиями физическими упражнениями.
Раздел 2 Способы физкультурной деятельности (5 ч.)			
6			Режим дня и личная гигиена. Режим дня
7			Закаливание и его значение для укрепления здоровья
8			Комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы для правильной осанки и развития мышц туловища. Комплекс для развития физических качеств.
9			Составление дневника наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Основные критерии качества осанки, физического развития.
10			Правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.
Раздел 3 Футбол (12ч.)			

11			ТБ на занятиях футболом. Основные стойки футболиста
12			Бег с изменением направления. Вбрасывание мяча. Удары по катящемуся мячу в движении. Игра «Пятнашки»
13			Эстафеты с различными передвижениями. Подвижная игра «За мячом противника». Игра в ручной мяч.
14			Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу. Удары и остановки мяча внутренней частью подъема. Игра «Гонка мячей по кругу»
15			Ведение мяча, ускорение и удар. Эстафеты с ведением мяча на месте. Игра в мини-футбол
16			Остановка мяча. Жонглирование мячом ногами и головой. Игра в мини-футбол. Игра «Гонка мячей по кругу»
17			Техника удара по мячу серединой подъема стопы. Удары по воротам. Игра в мини-футбол.
18			Передачи мяча на месте, движении (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие).
19			Эстафеты с различными передвижениями. Подвижная игра «За мячом противника». Игра в ручной мяч. Игра «Чехарда»
20			Отработка тактических игровых комбинации: ведение, передача, прием мяча, удар по воротам. Жонглирование мячом. Игра в мини-футбол.
21			Выполнение технических приемов в игровых условиях. Удары на технику и точность, удары с полулета, с лета. Удары головой. Работа с вратарем (ловкость, реакция)
22			Технико-тактические действия в защите и нападении. Выполнение штрафных ударов с разных точек по воротам. Игра в мини-футбол.

Раздел 4 Баскетбол (12ч.)

23			Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игра «Пятнашки»
24			ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах»
25			Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей
26			Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Пятнашки»
27			Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись»
28			Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей
29			Броски мяча в кольцо. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»
30			Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч соседу»
31			Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»
32			Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении. Игра «Третий лишний»
33			Броски мяча в кольцо. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»
34			Броски мяча в кольцо. ОРУ. Подведение итогов.

Раздел 5 Гимнастика с элементами акробатики (19 ч.)

35			Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.
36			Игровая лаборатория «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Змейка».

37			Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Мы веселые ребята».
38			Стойка на лопатках. Игра «Иголка и нитка».
39			Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра « пройди бесшумно».
40			Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра « пройди бесшумно».
41			Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Тройка».
42			Урок - соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Раки».
43			Урок - соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Раки». Норматив ВФСК «ГТО» Наклон вперед из положения стоя на скамье
44			Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».
45			Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега. Гимнастические упражнения прикладного характера. Игра «Не урони мешочек».
46			Урок - соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».
47			Урок - соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».
48			Акробатические комбинации. Прыжки со скакалкой различными способами. Игра «Попрыгунчики воробушки».
49			Акробатические комбинации. Прыжки со скакалкой различными способами Игра «Попрыгунчики воробушки».
50			Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы, упоры, махи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Игра «Выше ноги»
51			Урок - эрудицион «Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону». Подвижная игра «Лиса и куры
52			Ярмарка знаний «Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой». Подвижная игра «Охотники и утки».
53			Урок — лаборатория «Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки». Подвижная игра «Лиса и куры».

Раздел 6 Легкая атлетика (17 ч.)

54			ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).
55			Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).
56			Урок - путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».
57			Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».
58			Изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Спортивный марафон «Бег

			с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку».
59			Прыжки через естественные препятствия (кочки, земляные возвышения). Игра «С кочки на кочку». Норматив ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места
60			Спортивный марафон Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».
61			Метание теннисного мяча на точность (в мишень) Броски набивного мяча. Подвижная игра «Метко в цель», Кто дальше бросит»
62			Метание теннисного мяча на точность (в мишень) Броски набивного мяча. Подвижная игра «Метко в цель», «Мяч соседу» Норматив ВФСК «ГТО» Метание мяча в мишень
63			Урок - игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка»
64			Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»
65			Спортивный марафон Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Кто лишний».
66			Бег с ускорением. Игра «Два мороза», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» Норматив ВФСК «ГТО» Бег 30м.
67			Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».
68			Спортивный калейдоскоп Прыжки па одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Игра «С кочки на кочку». Норматив ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места
69			Урок - игра Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики-воробушки».
70			Спортивный калейдоскоп Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Волк во рву
Раздел 7 Лыжная подготовка (20 ч.)			
71			Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Перенос тела с лыжи на лыжу.
72			Организующие команды и приёмы на лыжах (с лыжами): строевые упражнения на месте и в движении. Игры на внимание. «Переноска лыж и палок»
73			Организующие команды и приёмы на лыжах (с лыжами): строевые упражнения на месте и в движении. Игры на внимание. «Переноска лыж и палок»
74			Опускание из высокой стойки лыжника в низкую стойку и обратно. Видео – урок «Требования к одежде и обуви на занятиях лыжной подготовки».
75			Поочерёдное поднятие и опускание носков и пяток лыж. Беседа «Пища и питательные вещества».
76			Поочерёдное поднятие согнутых ног, лыжа параллельна опоре. Прохождение дистанции до 300м с изменением направления. ступающим шагом –обучение.
77			Поочередное размахивание в стороны приподнятым носком лыжи. Беседа «Вода и питьевой режим».
78			Поочередное скольжение лыж вперед-назад, стоя на месте. Игра «Старт шеренгам»
79			Прыжки на месте с ноги на ногу. Прохождение дистанции до 300м. ступающим шагом – закрепление навыков. Игра «Удержание равновесия»
80			Легкие прыжки - подскоки на месте на двух лыжах. Беседа

			«Режим дня школьника».
81			Поочередные махи ногами вперед-назад. Скользящий шаг – обучение.
82			Поочередные выпады вперед с махами рук. Игра «Самый - меткий».
83			Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой». Игра «Два мороза».
84			Обучение поворотам на месте и в движении. Игра «Слушай сигнал»
85			Обучение поворотам на месте и в движении. Игра «Слушай сигнал»
86			Спуски с малых склонов в средней и высокой стойке. Игра «Удержание равновесия»
87			Спуски с малых склонов в средней и высокой стойке. Игра «Удержание равновесия»
88			Поочередная перестановка лыж носками в сторону и обратно. Скользящий шаг – закрепление умений и навыков.
89			Поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90 градусов. Игра «Салки на лыжах».
90			Толчок ног при передвижении скользящим шагом. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе.
Раздел 8 Народные игры (9ч.)			
91			Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.
92			Игры, отражающие отношение человека к природе. «Два мороза», «Белые медведи», «Гуси – лебеди»
93			Игры, отражающие быт русского народа. «Дедушка – рожок», «Домики», «Встречный бой»
94			Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры. «Бой петухов», «Достань камешек»
95			Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «1 прыгающие воробушки»).
96			Игры, развивающие быстроту, выносливость «Салки», «Третий лишний», «Самый быстрый»
97			Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).
98			Урок - путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».
99			Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».