

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г.Облучье»  
имени Героя Советского Союза Юрия Владимировича Тварковского**

<b>«Рассмотрено»</b> <b>Руководитель МО</b>  _____ <u>Добрынина О.Ю.</u> Подпись                      ФИО  <b>Протокол №</b> _____ от « _____ » _____ <u>2019</u> г	<b>«Согласовано»</b> <b>Заместитель директора по УВР</b>  _____ <u>Кирпиченко Ю.А.</u> подпись                      ФИО  от « _____ » _____ <u>2019</u> г.	<b>«Утверждаю»</b> <b>Директор</b>  _____ <u>Т.В.Кириллова</u> подпись                      ФИО  <b>Приказ №</b> _____ от « _____ » _____ <u>2019</u> г.
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**для 1 класса**  
(уровень: базовый)  
Учителя: Холназаров Хотам Эгитович, б/к

2019 - 2020 учебный год

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

#### **У обучающегося будут сформированы:**

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- уважительное отношение к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностному смыслу учения, принятию и освоению социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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.

#### **Обучающийся получит возможность для формирования:**

- *самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;*
- *эстетических потребностей, ценностей и чувств;*
- *установки на безопасный, здоровый образ жизни.*

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные**

##### **Обучающийся научится:**

- способности принимать и сохранять учебную задачу;
- способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- умению преобразовывать практическую задачу в познавательную.

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;*
- *учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;*
- *адекватно воспринимать речь учителя;*
- *проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;*
- *самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;*
- *оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.*

#### **Познавательные**

##### **Обучающийся научится:**

- умению осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
- умению строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- умению осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;

- умению осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умению активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;*
- *осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;*
- *осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;*
- *активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;*
- *произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.*

**Коммуникативные**

**Обучающийся научится:**

- умению строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умению определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- умению слушать и вступать в диалог;
- умению учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умению договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- умению слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастике;
- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умению слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *умению с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;*
- *умению строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;*
- *умению учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;*
- *способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

**Предметные результаты**

- 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;

- 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).

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

### **Знания о физической культуре**

#### **Обучающийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- 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.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Обучающийся научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- 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.

### **Физическое совершенствование**

#### **Обучающийся научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина, напольное гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

## Содержание

### Раздел 1. Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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.

**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.

### Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### Раздел 3. Физическое совершенствование

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

Рабочая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

**Гимнастика с основами акробатики(16часов).** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика(20часов).** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры(19часов).** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Подвижные игры на основе баскетбола(20часов)**

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Кроссовая подготовка(18часов)***Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

### Тематическое планирование

№урока	Тема урока	Количество часов
<b>Легкая атлетика (10 часов.)</b>		
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	1
2	Ходьба и бег. Понятие « короткая дистанция»	1
3	Ходьба и бег. Подвижная игра « Гуси лебеди»	1
4	Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1

5	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1
6	Прыжки. Разновидности прыжков.	1
7	Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
8	Прыжки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
9	Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
10	Броски малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
11	<b><i>Подвижные игры (19 часов.)</i></b> Подвижные игры. Игра «К своим флажкам»	1
12	Подвижные игры. Игра «Два мороза». Эстафеты.	1
13	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!»	1
14	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» Эстафеты.	1
15	Подвижные игры. Игра «Метко в цель»	1
16	Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов».	1
17	Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенёчки»	1
18	Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит».	1
19	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка	1

	картошки».	
<b>20</b>	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	1
<b>21</b>	Подвижные игры. Игра «Капитаны»	1
<b>22</b>	Подвижные игры. Игра «Капитаны»	1
<b>23</b>	Подвижные игры. Игра «Два мороза».	1
<b>24</b>	Подвижные игры. Эстафеты.	1
<b>25</b>	Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки»	1
<b>26</b>	Подвижные игры. «Зайцы в огороде».	1
<b>27</b>	Подвижные игры. Игра «Лисы и куры»	1
<b>28</b>	Подвижные игры. Игра «Точный расчет».	1
<b>29</b>	Подвижные игры. Игра «Удочка» Эстафеты.	1
<b>Гимнастика с основами акробатики (16 часов )</b>		
<b>30</b>	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты.	1
<b>31</b>	Строевые упражнения. Перекаты.	1
<b>32</b>	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1

<b>33</b>	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка».	1
<b>34</b>	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
<b>35</b>	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
<b>36</b>	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1
<b>37</b>	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1
<b>38</b>	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1
<b>39</b>	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1
<b>40</b>	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
<b>41</b>	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1
<b>42</b>	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	1
<b>43</b>	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	1
<b>44</b>	Лазание по канату. Перелезание через коня.	1
<b>45</b>	Перелезание через препятствия.	1

<b>Кроссовая подготовка (18 часов.)</b>		
<b>46</b>	Инструктаж по Т.Б по кроссовой подготовке. Подвижная игра «Пятнашки».	1
<b>47</b>	Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний».	1
<b>48</b>	Подвижная игра «Охотники и утки».	1
<b>49</b>	Подвижная игра «Третий лишний».	1
<b>50</b>	Равномерный бег. Эстафеты.	1
<b>51</b>	Подвижная игра «День и ночь».	1
<b>52</b>	Подвижная игра «Птицы и буря».	1
<b>53</b>	Подвижная игра «Пятнашки»	1
<b>54</b>	Подвижная игра «Охотники и утки».	1
<b>55</b>	Подвижная игра «Третий лишний».	1
<b>56</b>	Равномерный бег. Эстафеты.	1
<b>57</b>	Равномерный бег. Эстафеты.	1
<b>58</b>	Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».	1
<b>59</b>	Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы».	1

60	Равномерный бег. Эстафеты.	1
61	Равномерный бег. Подвижные игры с мячами.	1
62	Подвижные игры со скакалкой. Понятие «здоровье».	1
63	Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».	1
<b><i>Подвижные игры на основе баскетбола (20часов).</i></b>		
64	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1
65	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1
66	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1
67	Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами.	1
68	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	1
69	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	1
70	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	1

71	Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».	1
72	Бросок мяча. Эстафеты с мячами.	1
73	Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
74	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1
75	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1
76	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
77	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
78	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
79	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
80	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
81	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».	1
82	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
83	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
<b>Легкая атлетика (10 часов.)</b>		
84	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и	1

	темпа.	
85	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
86	Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».	1
87	Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».	1
88	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
89	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
90	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1
91	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	1
92	Метание набивного мяча из разных положений.	1
93	Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность.	1

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010

