

Муниципальное образование – городской округ
(учредитель)
города Рязани Рязанской области
(город)
МБОУ «Школа №58 имени Героя Российской Федерации,
гвардии капитана Орлова Сергея Николаевича»
(полное наименование образовательной организации)

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО

28.08.2019 г.

Протокол № 1

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по МР

Лобанова Е. Н.

от 28.08 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ

«Школа №58»

Егорова Е. А.

от 29.08.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(указать учебный предмет)

Уровень образования (класс) 1

(основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 66

Учителя:

Сорокин Владимир Сергеевич

Борисов Вячеслав Иванович

Программа разработана на основе авторской программы В.И. Ляха
«Физическая культура. 1-4 классы» (УМК «Школа России») «Просвещение »,
2011 г.

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания)

Рязань, 2019

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

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 для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, 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;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

2. Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х10 м; беговую разминку; метание, как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Кроссовая подготовка. Ученики научатся бегать по пересеченной местности, понимать, что такое бег на выносливость. Соблюдать технику безопасности во время длительного бега. Чередовать ходьбу и бег (*бег - 50 м, ходьба - 100 м*).

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель». «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Подвижные игры	15
2	Гимнастика с элементами акробатики	14
3	Легкая атлетика	22
4	Лыжная подготовка	15
Общее количество часов		66

3. Календарно-тематическое планирование 1 класса

№ п/п	Дата		Тема	Характеристика видов деятельности ученика	Практические и лабораторные работы
	План.	Факт.			
1 четверть (16 ч)					
1.	1н		«Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	
2.	1н		«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.	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	
3.	2н		Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов»	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Развивать скоростные качества.	
4.	2н		«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза».	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Развивать скоростно-силовые качества.	
5.	3н		Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Понятие скорость бега.	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега. Развивать выносливость.	
6.	3н		«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по	

			быстрее встанет в круг?»	самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	
7.	4н		Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ.	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Развивать скоростно-силовые качества	
8.	4н		Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны» ТБ при метании набивного мяча.	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения. Развивать скоростно-силовые качества	
9.	5н		Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай».	Продemonстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Развивать координацию.	
10.	5н		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка».	Продemonстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Развивать прыжковые качества.	
11.	6н		Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.	
12.	6н		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.	
13.	7н		Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	
14.	7н		«Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности	
15.	8н		Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности	

16.	8н		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности	
2четверть (16 ч)					
17.	1н		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности	
18.	1н		Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».	Развивать познавательную активность: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	
19.	2н		Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	
20.	2н		«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	
21.	3н		«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	
22.	3н		«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	
23.	4н		Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	
24.	4н		«Основные способы	Выявлять различия в основных	

			передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	
25.	5н		Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	
26.	5н		Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	
27.	6н		Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	
28.	6н		ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм	
29.	7н		Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	

			за медом».		
30.	7н		Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	Продemonстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелазания. Развивать силовые качества	
31.	8н		Перелазание через горку матов. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Кузнечики».в.	Продemonстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелазания. Развивать силовые качества	
32.	8н		Эстафета «Веселые старты».Веровочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	
Зчетверть (18 ч)					
33.	1н		Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	
34.	1н		Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Переносить и надевать лыжный инвентарь.	
35.	2н		Разучивание скользящего шага.	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	
36.	2н		Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	
37.	3н		Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.	
38.	3н		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.	
39.	4н		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	
40.	4н		Урок игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	
41.	5н		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	

42.	5н		Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.	
43.	6н		Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.	
44.	6н		Попеременно двухшажный ход.	Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	
45.	7н		Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	
46.	7н		Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	
47.	8н		Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.	
48.	8н		Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	
49.	9н		Игра «Воробьи и вороны». ОРУ.	Развивать выносливость.	
50.	9н		Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ.	Распределяться на команды с помощью считалочек. Развивать выносливость	
4 четверть (16 ч)					
51.	1н		Урок игра. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.	
52.	1н		Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча	
53.	2н		Прыжки в длину с разбега.	Осваивать технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в длину с разбега	

54.	2н		Прыжки в длину с разбега.	Различать разновидности беговых заданий.	
55.	3н		Бег. Метание на дальность.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча	
56.	3н		Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	
57.	4н		Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	
58.	4н		Кроссовая подготовка.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	
59.	5н		Кроссовая подготовка.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	
60.	5н		Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» .	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
61.	6н		Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки».	Развивать прыжковые качества.	
62.	6н		Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	Развивать скоростно-силовые качества.	
63.	7н		Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ.	Развивать выносливость.	
64.	7н		Игра «Пятнашки» Эстафеты.	Развивать скоростно-силовые качества.	
65.	8н		Урок игра. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Развивать скоростно-силовые качества.	
66.	8н		Эстафеты.	Развивать координацию.	