

Рабочая программа по физической культуре разработана для первого класса на 2019-2020 учебный год на основе авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования - М.: Просвещение, 2019 г.

По учебному плану МБОУ Захаровской средней общеобразовательной школы на изучение предмета «Физической культуры» в первом классе отводится 3 часа в неделю (33 учебных недели), всего – 99 часа.

Рабочая программа реализуется через УМК:

1. Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2014 г .

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные, личностные и метапредметные результаты освоения содержания курса

Программа позволяет добиваться следующих **предметных результатов** освоения образовательной программы начального общего образования.

В результате изучения курса «Физическая культура» первоклассники **научатся:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, 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;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

– 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.

Метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса

В первом классе учитель продолжает создавать условия для достижения учащимися следующих **метапредметных результатов** изучения курса «Физическая культура» продолжают формироваться познавательные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Познавательные УУД:

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся **научатся:**

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

К концу обучения в первом классе обучающийся получит возможность **научиться:**

- овладеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Регулятивные УУД:

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся **научатся:**

- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

К концу обучения в первом классе обучающийся получит возможность **научиться:**

- целенаправленно использовать знания в учении и в повседневной жизни для исследования сущности предмета (явления, события, факта);
- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке.

Коммуникативные УУД:

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся **научатся:**

- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- использовать речь для регуляции своего действия.

К концу обучения в первом классе обучающийся получит возможность **научиться:**

- уметь допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

В первом классе учитель создаёт условия для достижения следующих **личностных результатов** изучения курса «Физическая культура».

В результате изучения курса «Физическая культура» у обучающихся **будут сформированы:**

- 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.

К концу обучения в первом классе обучающийся получит **возможность для формирования:**

- 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.

Раздел 2. Содержание учебного предмета (99 ч.)

По программе В.И. Ляха «Физическая культура» входит раздел «Плавание» (10 часов). В связи с тем, что в школе нет материально-технической базы для изучения данного раздела, 10 часов переданы на изучение раздела «Лыжная подготовка».

В соответствии с подпунктом "в" пункта 8 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, N 25, ст. 3309) и Приказом Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. N 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" в предмет «Физическая культура» вводится ГТО.

Знания о физической культуре. (6ч) 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 представления 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. (34ч) 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", "налево в обход шагом марш", "шагом марш", "бегом марша"; 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, кувырки 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. (19ч) Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3*10 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.

Лыжная подготовка. (12ч) Ученики научатся переносить лыжи по команде "на плечо", "по рукой"; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, подъем на склон "полуелочкой" с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах "змейкой".

Подвижные игры. (28ч) 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 огорода", "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", "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.

Раздел 3. Тематическое планирование

№	Наименование разделов	Количество часов по программе	Количество часов по плану	Количество тестирований
1	Знания о физической культуре.	6	6	0
2	Легкая атлетика.	19	19	10
3	Гимнастика с элементами акробатики.	30	34	8
4	Лыжная подготовка.	12	12	0
5	Подвижные и спортивные игры.	22	28	0
6	Плавание.	10	-	-
Итого:		99 часов	99 часов	18

Приложение 1

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 «А» класса

Номер урока	Наименование разделов и тем урока	Количество часов	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Примечание
Знания о физической культуре (1 час)					
1.	Организационно-методические указания.	1			
Легкая атлетика (6 часов)					
2.	Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1			
3.	Техника челночного бега.	1			
4.	Тестирование челночного бега 3на10м.	1			
5.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1			
6.	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1			
7.	Тестирование прыжка в длину с места.	1			
Знания о физической культуре (5 часов)					
8.	Возникновение физической культуры и спорта.	1			
9.	Олимпийские игры.	1			
10.	Что такое физическая культура?	1			
11.	Темп и ритм.	1			
12.	Личная гигиена человека.	1			
Гимнастика с элементами акробатики (27 часов)					
13.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1			

14.	Тестирование подъёма туловища из положения, лежа за 30с.	1			
15.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1			
16.	Тестирование виса на время.	1			
17.	Стихотворное сопровождение урока.	1			
18.	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.	1			
19.	Перекаты.	1			
20.	Разновидности перекатов.	1			
21.	Техника выполнения кувырка вперед.	1			
22.	Кувырок вперед.	1			
23.	Стойка на лопатках, «мост».	1			
24.	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.	1			
25.	Стойка на голове.	1			
26.	Лазанье по гимнастической стенке.	1			
27.	Перелезание на гимнастической стенке.	1			
28.	Висы на перекладине.	1			
29.	Круговая тренировка.	1			
30.	Прыжки со скакалкой.	1			
31.	Прыжки в скакалку.	1			
32.	Круговая тренировка.	1			
33.	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.	1			
34.	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	1			
35.	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.	1			
36.	Вращение обруча.	1			
37.	Обруч - учимся им управлять.	1			
38.	Круговая тренировка.	1			
39.	Круговая тренировка.	1			

Подвижные игры (9 часов)					
40.	Русская народная игра «Горелки».	1			
41.	Подвижная игра «Мышеловка».	1			
42.	Ловля и броски мяча в парах.	1			
43.	Подвижная игра «Осада города».	1			
44.	Индивидуальная работа с мячом.	1			
45.	Школа укрощения мяча.	1			
46.	Подвижная игра «Ночная охота».	1			
47.	Глаза закрывай - упражнение начинай.	1			
48.	Подвижные игры.	1			
Лыжная подготовка (12 часов)					
49.	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1			
50.	Скользкий шаг на лыжах без палок.	1			
51.	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1			
52.	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1			
53.	Скользкий шаг на лыжах с палками.	1			
54.	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1			
55.	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок.	1			
56.	Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками.	1			
57.	Прохождение дистанции 1км на лыжах.	1			
58.	Скользкий шаг на лыжах «змейкой».	1			
59.	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах.	1			
60.	Контрольный урок по теме лыжная подготовка.	1			
Подвижные игры (19 часов)					
61.	Подвижная игра «Белочка-защитница».	1			
62.	Броски и ловля мяча в парах.	1			
63.	Броски и ловля мяча в парах.	1			
64.	Ведение мяча.	1			
65.	Ведение мяча в движении.	1			
66.	Эстафеты с мячом.	1			

67.	Подвижные игры с мячом.	1			
68.	Подвижные игры.	1			
69.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1			
70.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1			
71.	Подвижная игра «Вышибала через сетку».	1			
72.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1			
73.	Подвижная игра «Точно в цель».	1			
74.	Подвижные игры для зала.	1			
75.	Командная подвижная игра «хвостики».	1			
76.	Русская народная игра «Горелки».	1			
77.	Командные подвижные игры.	1			
78.	Подвижные игры с мячом.	1			
79.	Подвижные игры.	1			
Гимнастика с элементами акробатики (7 часов)					
80.	Лазанье по канату.	1			
81.	Прохождение полосы препятствий.	1			
82.	Прохождение усложненной полосы препятствий.	1			
83.	Тестирование виса на время.	1			
84.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1			
85.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1			
86.	Тестирование подъёма туловища за 30с.	1			
Легкая атлетика (13 часов)					
87.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1			
88.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1			
89.	Прыжок в высоту спиной вперед.	1			
90.	Прыжок в высоту.	1			
91.	Бросок набивного мяча от груди.	1			
92.	Бросок набивного мяча снизу.	1			
93.	Тестирование прыжка в длину с места.	1			

94.	Техника метания мяча на точность.	1			
95.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1			
96.	Беговые упражнения.	1			
97.	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1			
98.	Тестирование челночного бега 3на10м.	1			
99.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1			

Приложение 2

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 «Б» класса

Номер урока	Наименование разделов и тем урока	Количество часов	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Примечание
Знания о физической культуре (1час)					
1.	Организационно-методические указания.	1			
Легкая атлетика (6 часов)					
2.	Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1			
3.	Техника челночного бега.	1			
4.	Тестирование челночного бега 3на10м.	1			
5.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1			
6.	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1			
7.	Тестирование прыжка в длину с места.	1			
Знания о физической культуре (5 часов)					
8.	Возникновение физической культуры и спорта.	1			
9.	Олимпийские игры.	1			
10.	Что такое физическая культура?	1			
11.	Темп и ритм.	1			
12.	Личная гигиена человека.	1			
Гимнастика с элементами акробатики (27 часов)					
13.	Инструкция по технике безопасности на	1			

	занятиях гимнастикой. Тестирование наклона вперед из положения стоя.				
14.	Тестирование подъёма туловища из положения, лежа за 30с.	1			
15.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1			
16.	Тестирование виса на время.	1			
17.	Стихотворное сопровождение урока.	1			
18.	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.	1			
19.	Перекаты.	1			
20.	Разновидности перекатов.	1			
21.	Техника выполнения кувырка вперед.	1			
22.	Кувырок вперед.	1			
23.	Стойка на лопатках, «мост».	1			
24.	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.	1			
25.	Стойка на голове.	1			
26.	Лазанье по гимнастической стенке.	1			
27.	Перелезание на гимнастической стенке.	1			
28.	Висы на перекладине.	1			
29.	Круговая тренировка.	1			
30.	Прыжки со скакалкой.	1			
31.	Прыжки в скакалку.	1			
32.	Круговая тренировка.	1			
33.	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.	1			
34.	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	1			
35.	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.	1			
36.	Вращение обруча.	1			
37.	Обруч - учимся им управлять.	1			

38.	Круговая тренировка.	1			
39.	Круговая тренировка.	1			
Подвижные игры (9 часов)					
40.	Русская народная игра «Горелки».	1			
41.	Подвижная игра «Мышеловка».	1			
42.	Ловля и броски мяча в парах.	1			
43.	Подвижная игра «Осада города».	1			
44.	Индивидуальная работа с мячом.	1			
45.	Школа укрощения мяча.	1			
46.	Подвижная игра «Ночная охота».	1			
47.	Глаза закрывай - упражнение начинай.	1			
48.	Подвижные игры.	1			
Лыжная подготовка (12 часов)					
49.	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1			
50.	Скользкий шаг на лыжах без палок.	1			
51.	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1			
52.	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1			
53.	Скользкий шаг на лыжах с палками.	1			
54.	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1			
55.	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок.	1			
56.	Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками.	1			
57.	Прохождение дистанции 1км на лыжах.	1			
58.	Скользкий шаг на лыжах «змейкой».	1			
59.	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах.	1			
60.	Контрольный урок по теме лыжная подготовка.	1			
Подвижные игры (19 часов)					
61.	Подвижная игра «Белочка-защитница».	1			
62.	Броски и ловля мяча в парах.	1			
63.	Броски и ловля мяча в парах.	1			
64.	Ведение мяча.	1			

65.	Ведение мяча в движении.	1			
66.	Эстафеты с мячом.	1			
67.	Подвижные игры с мячом.	1			
68.	Подвижные игры.	1			
69.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1			
70.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1			
71.	Подвижная игра «Вышибала через сетку».	1			
72.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1			
73.	Подвижная игра «Точно в цель».	1			
74.	Подвижные игры для зала.	1			
75.	Командная подвижная игра «хвостики».	1			
76.	Русская народная игра «Горелки».	1			
77.	Командные подвижные игры.	1			
78.	Подвижные игры с мячом.	1			
79.	Подвижные игры.	1			
	Гимнастика с элементами акробатики (7 часов)				
80.	Лазанье по канату.	1			
81.	Прохождение полосы препятствий.	1			
82.	Прохождение усложненной полосы препятствий.	1			
83.	Тестирование виса на время.	1			
84.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1			
85.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1			
86.	Тестирование подъёма туловища за 30с.	1			
	Легкая атлетика (13 часов)				
87.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1			
88.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1			
89.	Прыжок в высоту спиной вперед.	1			
90.	Прыжок в высоту.	1			
91.	Бросок набивного мяча от груди.	1			

92.	Бросок набивного мяча снизу.	1			
93.	Тестирование прыжка в длину с места.	1			
94.	Техника метания мяча на точность.	1			
95.	Тестирование метания малого мяча на точность.	1			
96.	Беговые упражнения.	1			
97.	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1			
98.	Тестирование челночного бега 3на10м.	1			
99.	Тестирование метания мешочка на дальность.	1			