

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 16 города Евпатории Республики Крым»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
от 20.08.2018 г.
протокол № 1
Руководитель ШМО
Ю.В.Мусатюк



СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР
Ж.М.Кондрацкая
23.08.2018 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
О.А. Донцова
Приказ №456/01-16
от 31.08.2018



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

**для 1-В класса
на 2018 - 2019 учебный год**

Составитель программы:

Аббакумов Роман Юрьевич
(учитель физкультуры)

г. Евпатория 2018

Образовательный стандарт:

Федеральный образовательный стандарт НОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009г. № 373 (с изменениями от 31.12.2015г. № 1576.)

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе авторской программы: Комплексная программа физического воспитания учащихся.1-11кл. (Лях В.И., Зданевич А.А. М.: Просвещение, 2012г.);
Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11кл. (Ученый Совет КРИППО от 04.09.14г.пр.№5).
Учебник: Лях В.И. Физическая культура.1-4кл. (М.,Просвещение,2014г.);

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Ученик 1 класса научится:

- 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.
 - 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;
 - измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
 - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
 - 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 (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик 1 класса 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.
- составлять режим дня, комплексы 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;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты:

- Формирование уважительного отношения к культуре других народов, во взаимодействии со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.
- Развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание другим людям;
- 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 дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
- Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- 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 по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Овладение умениями подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- Овладение умениями выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- Овладение умениями выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыка оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
- Овладение умениями организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,
- Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.
- Овладение умениями в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Содержание учебного предмета

РАЗДЕЛ: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (24 ч.)- 1 четверть

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)	
Беседа по ТБ правила проведения соревнований, название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация.	владеет: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности.
Общefизическая подготовка (на каждом уроке) Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами (мячам, гимнастическим палками, скакалками); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.	выполняет: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.
Подвижные игры: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка» «У медведя во бору»; «Совушка». Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!». Эстафеты.	выполняет: правила игры; технику безопасности.

РАЗДЕЛ: ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч.)- 2 четверть

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)	
Одежда и обувь для занятий. ТБ. История развития современных Олимпийских игр. Виды гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля. Самостраховка.	Учащийся: владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, ТБ. выполняет: самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям чсс; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общefизическая подготовка (на каждом уроке)	
Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание	выполняет: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения,

приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами(мячам, гимнастическим палками, скакалками) упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.	упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.
Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей (6ч.)	
Упоры (присев, лежа, согнувшись); седы (на пятках, углом); группировка из положения, лежа; перекаты назад из и.п. присев в группировке и обратно; перекаты из упора присев, назад и боком; стойка на лопатках. Прыжки через скакалку.	выполняет: упоры, седы, группировки и перекаты, стойку на лопатках согнув ноги; прыжки через скакалку;.
Висы и упоры (6ч.)	
Упражнения в висе стоя и лежа, висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа, на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, на гимнастической скамейке.	выполняет: висы стоя и лежа; подтягивание на низкой перекладине в висе лежа, подтягивание на высокой перекладине; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях; соблюдает правила безопасности.
Лазание (6ч.)	
Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через препятствие (высота до 60см)	выполняет: лазание по гимнастической стенке, скамейке, канату; перелезание через препятствия, соблюдает правила безопасности.
Упражнения на равновесие и развитие координационных способностей (6ч.)	
Стойка: на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом, стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки (высота 60см)	выполняет: упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке,

**РАЗДЕЛ: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНЫХ ИГР (18ч.):
ВОЛЕЙБОЛА (8ч.), БАСКЕТБОЛА (10ч.)- 3 четверть**

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)	
Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и	владеет: названием и правилами игр; соблюдают правила ТБ

безопасности.	
Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)	
Специальные упражнения. Бег по сигналу. Прыжки.	выполняет: бег по сигналу. Прыжки.
Волейбол (8ч.)	
Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками, из-за головы; передача мяча через сетку 2-мя руками сверху; передача мяча в парах, на месте; броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками); эстафеты с мячом; игра в «Мяч в воздухе», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и эстафеты.	выполняет: подбрасывание, подача мяча 2-мя руками; передача мяча 2-мя руками, из-за головы; правила игры, техника безопасности
Баскетбол (10ч.)	
Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте; передача мяча снизу на месте; бросок мяча в цель; ведение мяча на месте и в движении; подвижные игры «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», эстафеты с мячами, «Мяч в обруч», «Передал,- садись» и эстафеты.	выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр; правила игры; техника безопасности.

РАЗДЕЛ: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (15ч.): 9ч.- 3четверть + 6ч.-4четверть

Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)	
Особенности бега на средние и длинные дистанции.	
Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)	
Специальные: беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	выполняет: специальные: беговые, прыжковые упражнения, соблюдает ТБ
Общезначимая подготовка: Чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времени. Равномерный бег 3-6мин. Бег с преодолением простых препятствий. Броски, толчки мяча 1кг. Эстафеты.	выполняет: челночный бег 3х10м, 4х9м; чередование ходьбы и бега. Равномерный бег 3-6мин.; бег 1000м без учета времени. Бег с преодолением простых препятствий. Эстафеты.

РАЗДЕЛ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (18ч.) – 4четверть

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)	
Двигательный режим дня.	выполняет: двигательный режим; соблюдает правила безопасности.
Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)	
Специальные: беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	выполняет: специальные: беговые, прыжковые, упражнения для метаний; соблюдает правила ТБ
Бег (6ч.)	
Высокий старт. Бег по сигналу. Бег 30м; Повторный бег. Про бегание коротких отрезков из разных исходных положений, с изменением направления, скорости, эстафеты.	выполняет: бег 30м; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, с изменением направления, скорости, ТБ; играет: эстафеты с элементами бега.
Прыжки (6ч.)	
Прыжки: в длину с места; на месте и с продвижением; прыжки.	выполняет: прыжок в длину с места; соблюдает правила безопасности.
Метание (6ч.)	
Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность;	выполняет: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метает на дальность; соблюдает правила безопасности.

№ раздела и темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1.	Подвижные игры.	24
2..	Гимнастика с основами акробатики	24
3.	Подвижные игры на основе спортивных игр: волейбола баскетбола	8 10
4.	Кроссовая подготовка	15
5.	Легкая атлетика	18
	Итого	99

№п/п		Дата		Тема урока
план	факт	План	Факт	

Раздел: Подвижные игры (24ч.)

1		03.09		Инструктаж по ТБ. Правила проведения подвижных игр.
2		05.09		ТБ. Подвижные игры с выполнением строевых команд
3		06.09		ТБ. Подвижные игры с выполнением строевых команд
4		10.09		ТБ. Игровые задания со строевыми приемами
5		12.09		ТБ. Игровые задания со строевыми приемами
6		13.09		ТБ. Игровые задания со строевыми приемами
7		17.09		ТБ. Виды ходьбы, бега, прыжков
8		19.09		ТБ. Виды ходьбы, бега, прыжков
9		20.09		ТБ. Виды ходьбы, бега, прыжков
10		24.09		ТБ. Подвижные игры с бегом, прыжками
11		26.09		ТБ. Подвижные игры с бегом, прыжками
12		27.09		ТБ. Подвижные игры с бегом, прыжками
13		01.10		ТБ. Подвижные игры с теннисным мячом
14		03.10		ТБ. Подвижные игры с теннисным мячом
15		04.10		ТБ. Подвижные игры с теннисным мячом
16		08.10		ТБ. Подвижные игры с метанием мяча
17		10.10		ТБ. Подвижные игры с метанием мяча
18		11.10		ТБ. Подвижные игры с метанием мяча
19		15.10		ТБ. Подвижные игры со скакалкой
20		17.10		ТБ. Подвижные игры со скакалкой
21		18.10		ТБ. Подвижные игры со скакалкой
22		22.10		ТБ. Игровые задания с преодолением простых препятствий
23		24.10		ТБ. Игровые задания с преодолением простых препятствий
24		25.10		ТБ. Игровые задания с преодолением простых препятствий

Раздел: Гимнастика с основами акробатики (24ч.)

25				Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приемы
26		07.11		ТБ. Организующие команды и приемы. Упоры, седы
27		08.11		ТБ. Организующие команды и приемы. Группировка.
28		12.11		ТБ. Акробатические упражнения
29		15.11		ТБ. Акробатические упражнения
30		15.11		ТБ. Акробатические упражнения
31		19.11		ТБ. Висы и упоры
32		21.11		ТБ. Висы и упоры
33		22.11		ТБ. Висы и упоры.
34		26.11		ТБ. Висы и упоры.
35		28.11		ТБ. Висы и упоры.
36		29.11		ТБ. Висы и упоры.
37		03.12		ТБ. Лазание
38		05.12		ТБ. Лазание
39		06.12		ТБ. Лазание
40		10.12		ТБ. Лазание
41		12.12		ТБ. Лазание
42		13.12		ТБ. Лазание
43		17.12		ТБ. Упражнения на равновесие
44		19.12		ТБ. Упражнения на равновесие
45		20.12		ТБ. Упражнения на равновесие
46		24.12		ТБ. Упражнения на равновесие
47		26.12		ТБ. Упражнения на равновесие
48		27.12		ТБ. Упражнения на равновесие

Раздел: Подвижные игры на основе спортивных игр : волейбола(8ч.), баскетбола (10ч.)

49				Инструктаж по ТБ о правилах занятий с мячом.
50				ТБ. Игровые задания с подбрасыванием и подачей мяча 2 руками
51				ТБ Игровые задания с подбрасыванием и подачей мяча 2 руками

52				ТБ. Техника приема - передачи мяча сверху - снизу
53				ТБ. Техника приема - передачи мяча сверху - снизу
54				ТБ. Подводящие задания к передаче мяча в парах на месте.
55				ТБ. Подводящие задания к передаче мяча в парах на месте.
56				ТБ. Игровые задания к передаче мяча через сетку.
57				ТБ. Подводящие задания к передаче и ловли мяча;
58				ТБ. Подводящие задания к передаче и ловли мяча
59				ТБ. Подводящие задания к передаче и ловли мяча
60				ТБ. Подводящие задания к ведению мяча
61				ТБ. Подводящие задания к ведению мяча
62				ТБ. Броски мяча из различных исходных положений;
63				ТБ. Броски мяча из различных исходных положений;
64				ТБ. Броски мяча в щит, цель.
65				ТБ. Броски мяча в щит, цель.
66				ТБ. Броски мяча в щит, цель.
Раздел: Кроссовая подготовка (15ч.)				
67				Инструктаж по ТБ. Метание мяча. Броски, толчки мяча 1кг.
68				ТБ. Метание мяча. Броски, толчки мяча 1кг
69				ТБ. Метание мяча. Броски, толчки мяча 1кг
70				ТБ. Чередование ходьбы, бега, прыжков
71				ТБ. Чередование ходьбы, бега, прыжков
72				ТБ. Чередование ходьбы, бега, прыжков
73				ТБ. Преодоление простых препятствий
74				ТБ. Преодоление простых препятствий
75				ТБ. Преодоление простых препятствий
76				ТБ. Преодоление препятствий в висах, упорах, лазании
77				ТБ. Преодоление препятствий в висах, упорах, лазании
78				ТБ. Преодоление препятствий в висах, упорах, лазании
79				ТБ. Прыжки в длину с места
80				ТБ. Прыжки в длину с места
81				ТБ. Прыжки в длину с места
Раздел: Легкая атлетика (18ч.)				
82				Инструктаж по. Бег по сигналу.
83				ТБ. Бег по сигналу.
84				ТБ. Высокий старт.
85				ТБ. Высокий старт.
86				ТБ Бег 30м. (старт)
87				ТБ Бег 30м. (финиширование)
88				ТБ. Прыжки в длину с места (подготовка к отталкиванию)
89				ТБ. Прыжки в длину с места (отталкивание)
90				ТБ. Прыжки в длину с места (отталкивание)
91				ТБ. Прыжки в длину с места (полёт)
92				ТБ. Прыжки в длину с места (полёт)
93				ТБ. Прыжки в длину с места (приземление)
94				ТБ. Метание в цель. (замах)
95				ТБ. Метание в цель. (замах)
96				ТБ. Метание в цель. (бросок)
97				ТБ. Метание на дальность (замах)
98				ТБ. Метание на дальность (замах)
99				ТБ. Метание на дальность (бросок)