

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Средняя школа поселка Борское Гвардейского городского округа»

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол педагогического совета
МБОУ «СШ пос. Борское»
№ 10 от 20.06.2019 года

«УТВЕРЖДАЮ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета (курса)
Физкультура
1 класс
базовый уровень
начальное общее образование
на 2019-2020 учебный год

2019
Борское

Планируемые результаты освоения учебной программы по курсу «Физическая культура»

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов» доктора педагогических наук В. И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича) и ориентирована на использование: учебника

Физическая культура 1-4 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, М. «Просвещение» 2011г

Программа предусматривает возможность изучения курса в объёме 3 часа в неделю. Количество учебных часов в год -99ч.

Курс состоит из основного курса программы – 81 ч, и 19 ч отведён на модули: 12ч.- «Плавание» и 7 ч «Основы безопасности жизнедеятельности»

Личностные универсальные учебные действия.

Освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

Регулятивные универсальные учебные действия.

освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Познавательные универсальные учебные действия:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 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. — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Предметные (*Требования к уровню подготовки обучающихся*)

Иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения
- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

Обучающийся научится:

• правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°.

• **В метаниях на дальность и на меткость:** метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической стенке, и др. на расстоянии 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с

мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по ограниченной по ширине поверхности и приподнятой на высоту (50—100 см) с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка («Пионербол», «Борьба за мяч». «Перестрелка», мини футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

- **В плавании:** уметь держаться на воде, выполнять различные упражнения для ознакомления с водой.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической подготовленности учащихся 7 лет

№ п.п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Низкий (м.)	Средний (м.)	Высокий (м.)	Низкий (д)	Средний (д)	Высокий (д)
1.	Скоростные	Бег 30м	7	7,5	7,0	5.6	7.6	7.2	5.8
2.	Координационные	Челночный бег	7	11,2	10.5	9.9	1 1.7	11.0	10.2
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100	135	155	90	130	150
4.	Выносливость	Кросс 1000м	7	б\у вр.	б\у вр.	б\у вр.	б\у вр.	б\у вр.	б\у вр.
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7	1	4	9	2	7	11,5

I. Содержание учебного предмета, курса

состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью введения в программу материала по кроссовой подготовке, т. к. Калининградская область считается бесснежным районом.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной групп

1 класс

Основы знаний о физической культуре

1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.

2. Возникновение физической культуры у древних людей.

3. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба как жизненно-важные способы передвижения человека.

3. Режим дня и личная гигиена.

Программный материал по подвижным играм

Для гимнастики с основами акробатики:

игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Альпинисты»

Для занятий легкой атлетикой: «Пятнашки», «К своим флажкам», «Не оступись», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Метко в цель».

Для спортивных игр:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

Различные передвижения в защитных стойках. Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком; упражнения для развития основных двигательных качеств.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание через горку гимнастических матов. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Перелезание через гимнастического коня.

Равновесие: стойка на носках, на одной ноге(на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, ходьба по рейке гимнастической скамейки. Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Программный материал по легкоатлетическим упражнениям

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег.

Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

Броски: большого мяча (0,5 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Программный материал по кроссовой подготовке

Бег по слабопересечённой местности до 1000 м. Бег в чередовании с ходьбой.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Программный материал по плаванию

Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др).

Движения рук и ног при плавании способами кроль на груди, брасс, на спине.

Проплывание отрезков 25м.

Прыжки с тумбочки.

Повороты.

Повторное проплавание отрезков 10-25 м (2-6 раз), 100м (2-3 раза)

Игры и развлечения на воде.

Название плавательных упражнений, способов плавания, предметов для обучения плаванию.

Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены.

Программный материал по разделу «Основы безопасности жизнедеятельности»

1. Безопасное поведение на улицах и дорогах.

Наиболее безопасный путь в школу и домой. Правила перехода улиц и дорог.

Движение пешеходов по улицам и дорогам. Элементы улиц и дорог.

Перекрестки. Сигналы светофора и регулировщика.

Мы пассажиры, обязанности пассажира.

Правила перехода улиц и дорог при высадке из транспортного средства. Безопасная поза при аварийной ситуации в транспорте.

Безопасное поведение на улицах и дорогах. Где можно и где нельзя играть.

2. Пожарная безопасность и поведение при пожарах.

Огонь и вода — друзья и враги. Причина возникновения пожаров в доме. Правила безопасного поведения при возникновении пожара в доме.

3. Безопасное поведение на воде.

Особенности состояния водоемов в разное время года. Правила поведения при отдыхе у воды, умение плавать. Меры предосторожности при движении по льду водоемов.

4. Безопасное поведение дома.

Возможные опасности и опасные ситуации, которые могут возникнуть дома. Как вести себя, когда ты дома один?

Электричество и газ как источники возможной опасности.

Лекарства и средства бытовой химии как источники опасности.

Меры безопасности при пользовании различными инструментами.

Опасности, возникающие при нарушении правил поведения на балконах и лестничных клетках.

Домашние животные и меры безопасности при общении с ними.

5. Основы здорового образа жизни.

Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни».

II. Тематическое планирование

III.

№	№ урока по теме	Название темы, урока	Ко л-во часов	Кол-во контрольных	Тестирова-ние	Кол-во часов модуля 20%
		Тестирование двигательных качеств			14	
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка 39						
1		Техника безопасности	1			
2		<i>Бег:</i> с высоким подниманием бедра,	1			

		прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”).				
3		<i>Бег:</i> из разных исходных положений и с разным положением рук.	1			
4		Челночный бег.	1			
5-7		Бег в чередовании с ходьбой.	3			
8		Высокий старт с последующим стартовым ускорением.	1			
9		<i>Броски:</i> большого мяча (0,5 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	1			
10-11		Бег с преодолением 2-3 препятствий.	2			
12		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.	1			
13-14		<i>Прыжки:</i> на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком,	2			
15-17		<i>Прыжки:</i> в длину и высоту с места	3			
18		Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	1			
19		Возникновение физической культуры у древних людей.	1			
20-22		<i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.	3			
23		Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба как жизненно-важные способы передвижения человека.	1			
24		Упражнения для развития основных двигательных качеств.	1			
25-39		Кроссовый бег	15			
Подвижные игры на основе баскетбола 30 ч						
40		Техника безопасности	1			
41		Режим дня и личная гигиена.	1			
42-45		Ловля и передача мяча(снизу, от груди, от плеча)	4			
46-49		Ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге	4			
50-53		Броски одной и двумя стоя на месте	4			
54-57		Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы;	4			
58-60		Комбинации из ловли, передачи, ведения, бросков в кольцо	3			
61-64		Подвижные игры: « Гонка мячей по кругу», « Мяч ловцу», « Снайперы», « Мотоциклисты», « Перестрелка»	4			
65-68		Эстафеты с баскетбольным мячом	4			
69		Упражнения на развитие двигательных качеств	1			
Плавание 12 часов						

70		Техника безопасности	1			
71-72		Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», и др).	2			2
73-74		Скольжения (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями	2			2
75		Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены.	1			1
76		Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).	1			1
77		Игры и развлечения на воде («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).	1			1
78		Название плавательных упражнений, способов плавания, предметов для обучения плаванию.	1			1
79		Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.	1			1
81-80		Возможное проплывание отрезка 25м.	2			1
Гимнастика 10						
82		Техника безопасности	1			
83		Режим дня и личная гигиена.	1			
84		<i>Организующие команды и приемы:</i> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Ровняйся!», «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!».	1			
85		Размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой.	1			
86		Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;	1			
87		Повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»).	1			
88		<i>Лазанье</i> по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание через	1			

		горку гимнастических матов. Упражнения для развития основных двигательных качеств.				
89		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Перелезание через гимнастического коня. Упражнения для развития основных двигательных качеств.	1			
90		<i>Равновесие</i> : стойка на носках, на одной ноге(на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, ходьба по рейке гимнастической скамейки. Упражнения для развития основных двигательных качеств.	1			
91		Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком. Упражнения для развития основных двигательных качеств.	1			
Основы безопасности жизнедеятельности 8 ч						
92-93		Безопасное поведение на улицах и дорогах	2			2
94		Пожарная безопасность и поведение при пожарах	1			1
95		Безопасное поведение на воде	1			1
96		Безопасное поведение дома.	1			1
97		Основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»	1			1
98		Закаливание.	1			1
99		Режим дня первоклассника. Основы личной гигиены.	1			1
итого			99			20