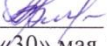


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Байкаловская средняя общеобразовательная школа»
Тобольского района Тюменской области**

Рассмотрено
на заседании
методического совета
школы
«30» мая 2019 г.

«Согласовано»
заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
 Л.В. Бронникова
«30» мая 2019 г.



**Рабочая программа
начального общего образования
учебного предмета «Физическая культура»
для 1 класса**

Составил: Бронникова Расима Абульбаисовна
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

2019 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной. действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

При итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы начального общего образования в рамках контроля успеваемости в процессе освоения содержания

отдельных учебных предметов должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе:

системы знаний и представлений о природе, обществе, человеке, технологии;

обобщенных способов деятельности, умений в учебно-познавательной и практической деятельности;

коммуникативных и информационных умений;

системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни.

Итоговая оценка качества освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования осуществляется организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования должно быть достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, необходимых для продолжения образования.

В итоговой оценке должны быть выделены две составляющие:

результаты промежуточной аттестации обучающихся, отражающие динамику их индивидуальных образовательных достижений, продвижение в достижении планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования;

результаты итоговых работ, характеризующие уровень освоения обучающимися основных формируемых способов действий в отношении к опорной системе знаний, необходимых для получения общего образования следующего уровня.

Итоговая оценка освоения основной образовательной программы начального общего образования проводится организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и направлена на оценку достижения обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Результаты итоговой оценки освоения основной образовательной программы начального общего образования используются для принятия решения о переводе обучающихся для получения основного общего образования.

К результатам индивидуальных достижений обучающихся, не подлежащим итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы начального общего образования, относятся:

ценностные ориентации обучающегося;

индивидуальные личностные характеристики, в том числе патриотизм, толерантность, гуманизм и др.

Обобщенная оценка этих и других личностных результатов учебной деятельности, обучающихся может осуществляться в ходе различных мониторинговых исследований.

- планирование занятий физическими упражнениями
- режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
 - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
 - организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
 - бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
 - организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
 - подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

2. Содержание учебного предмета

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности 3 часа

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование 70 часов

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Организуя команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 17 часов

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.

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

Броски: большого мяча (1 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.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 17 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8. Бег с преодолением препятствий.

9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол 11 часов: 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); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол 12 часов

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ раздела	Наименование раздела	№ урока	Темы уроков программы	Количество часов
1	Лёгкая атлетика-7 часов, подвижные игры-3 часа.	1.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Эстафеты.	1
		2.	Построение в колонну по одному, в шеренгу. ПИ «Салки»	1
		3.	Бег с изменением направления. ПИ «Кто быстрее», «Пятнашки».	1
		4.	Прыжки в длину с места. ПИ «Воробьи-вороны».	1
		5.	Бег 500 м. ОРУ без предметов. ПИ «Воробьи-вороны».	1
		6.	Подтягивание на перекладине. ПИ «Через кочки и пенечки».	1
		7.	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1
		8.	Бег 1000 м. ПИ «Через кочки и пенечки».	1
		9.	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине.	1
		10.	Наклоны вперед из положения сидя. ПИ «Воробьи и вороны».	1
2	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка -7, подвижные игры-4	1.	Инструктаж по ТБ. Стартовые ускорения на 15 м. ПИ «Прыгающие воробушки».	1
		2.	Бег 30 м. Эстафеты.	1
		3.	Бег 1000 м. ПИ «Воробьи и вороны».	1
		4.	Правила гигиены и техники безопасности. ПИ «День и ночь»	1
		5.	Повороты направо, налево. ПИ «Прыгающие воробушки».	1
		6.	Размыкание на вытянутые руки. Повороты направо, налево.	1
		7.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
		8.	Элементы футбола. Техника удара по мячу.	1
		9.	Передача мяча в колонне. Элементы футбола.	1
		10.	Эстафеты. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
		11.	Совершенствование строевых упражнений. ПИ «Зайцы в огороде.»	1
3	Гимнастика (с основами акробатики) -10 часов, подвижные игры-5	1.	Инструктаж по ТБ. Техника перестроения по звеньям. ПИ «Змейка».	1
		2.	Совершенствование строевых упражнений. ПИ «Кто ушел?».	1
		3.	Техника перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
		4.	Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. ПИ «Пятнашки».	1
		5.	Стойка на лопатках с поддержкой. ПИ «Море волнуется».	1
		6.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Метко в цель», «Гонка мячей»	1

		7.	Обучение равновесию. Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка»	1
		8.	Совершенствование строевых упражнений. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1
		9.	Игры лазанием и перелезанием «Поезд», «Быстро шагай»	1
		10.	Совершенствование техники перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Обучать ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка»	1
		11.	Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!»	1
		12.	Игры с прыжками «Прыжок под микроскопом», «Прыгающие воробышки»	1
		13.	Обучение технике опорного прыжка, лазанию через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1
		14.	Совершенствование техники опорного прыжков, лазанию по гимнастической стенке, через козла. Игра «Ниточка и иголочка».	1
		15.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Мяч соседу», «Мяч на полу».	1
4	Лыжная подготовка 12 часов, подвижные игры-6 часов	1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Обучение построению и перестроению, строевым упражнениям на лыжах.	1
		2.	Обучение ходьбе на лыжах.	1
		3.	Игры на занятии в зимнее время. «Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель»	1
		4.	Совершенствование ходьбы на лыжах.	1
		5.	Обучение технике поворота на лыжах переступанием, одноопорному скольжению без палок. П/и «Знак качества»	1
		6.	Игры на занятии в зимнее время. «Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?»	1
		7.	Обучение технике скользящего шага. П/и «Знак качества»	1
		8.	Обучение технике подъёмам на склон и спускам. Совершенствовать технику скольжения.	1
		9.	Игры на занятии в зимнее время. «День и ночь», «Не задень»	1
		10.	Совершенствовать технику скользящего шага, подъёмов и спусков. П/и «Не задень»	1
		11.	Совершенствование техники подъёма и спуска со склона. П/и «Быстрый лыжник»	1
		12.	Игры на занятии в зимнее время. «Быстрый лыжник», «Попади снежком в цель»	1
		13.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
		14.	Совершенствование техники скользящего шага.	1
		15.	Игры на занятии в зимнее время. «Кому на снежный ком?» «Снежком по мячу»	1
		16.	Закрепление техники скользящего шага без палок.	1
		17.	Закрепление техники ходьбы на лыжах.	1
		18.	Игры на занятии в зимнее время	1

			«Биатлон», «Догонялки по кругу»	
		19.	Свободное катание на лыжах.	1
5	Подвижные игры на основе баскетбола -24 часа.	1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр на основе баскетбола. Обучать технике бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай».	1
		2.	Обучать технике ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
		3.	Игра с элементами баскетбола «Выбивалы»	1
		4.	Совершенствовать технику ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки».	1
		5.	Обучать технике передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу».	1
		6.	Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта»	1
		7.	Совершенствовать технику бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка».	1
		8.	Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
		9.	Эстафеты «Забрось мяч в кольцо», «Борьба за мяч»	1
		10.	Закрепление техники бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1
		11.	Обучение технике бросков мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	1
		12.	Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта»	1
		13.	Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
		14.	Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку».	1
		15.	Эстафеты «Забрось мяч в кольцо» «Борьба за мяч»	1
		16.	Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!».	1
		17.	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1
		18.	Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта»	1
		19.	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи».	1
		20.	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».	1
		21.	Эстафеты «Забрось мяч в кольцо» «Борьба за мяч»	1
		22.	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	1
		23.	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз».	1
		24.	Встречная эстафета. Круговая эстафета.	1
6	Лёгкая атлетика.	1	Совершенствовать технику равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
	Кроссовая подготовка	2.	Совершенствовать технику равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Два мороза».	1

	-20 часа	3.	Эстафеты «Сумей догнать», «Кто быстрее», «Наступление»	1
		4.	Совершенствовать технику равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать».	1
		5	Обучать технике бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
		6.	Игры поединки: «Тяни в круг» «Вытолкни из круга», «Перетягивание каната»	1
		7.	Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1
		8.	Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
		9.	Игры испытания: «Выбей мяч у соперника - свой сохрани», «ведение мяча в ограниченной зоне», «Салки с ведением баскетбольного мяча»	1
		10.	Обучение технике прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
		11.	Обучение элементам футбола - технике остановки мяча ногами.	1
		12.	Подвижные игры «Баскетбол надувным мячом» «Баскетбол без ведения мяча», «Успей пробежать»	1
		13.	Совершенствовать элементы футбола - технику остановки мяча ногами.	1
		14.	Обучение элементам футбола -технике отбора мяча.	1
		15.	«Эстафеты с ведением, передачей баскетбольного мяча	1
		16.	Совершенствовать элементы футбола -технику отбора мяча	1
		17.	Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Два мороза».	1
		18.	Игры поединки: «Борьба в квадратах», «Выталкивай спиной» «Борьба за мяч»	1
		19.	Обучение технике метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	1
		20.	Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня». Итоги года.	1