

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №6»  
г. Зарайск

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Средняя школа №6»

Марковский К.К.



август 2019 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
1 класс**

Составитель: Григорьева Марина Владимировна  
учитель высшей категории

2019 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для 1 класса соответствует ООП, учебному и годовому календарному графику МБОУ «Средняя школа №6», составлена на основе авторской программы по физической культуре В.И. Ляха, соответствует ФГОС НОО. УМК «Школа России». Авторской программе соответствует учебник 2017 года издания. Изменений в авторскую программу по физической культуре В.И. Ляха не внесено.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### **Личностные результаты освоения программы**

##### ***Ученик сформирует:***

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

##### ***Ученик получит возможность для формирования:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

#### **Метапредметные результаты освоения программы**

##### ***Ученик научится:***

- владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определению общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

***Ученик получит возможность научиться:***

- 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметные результаты**

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Ученик научится:*

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Ученик получит возможность научиться:*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

*Ученик научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнить общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- 

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Легкая атлетика(22 часов)**

- Ходьба под счет.
- Ходьба на носках, на пятках.
- Обычный бег.
- Бег 30-60 м.
- Разновидности ходьбы.
- Бег с ускорением.
- Ходьба с высоким подниманием бедра.
- Прыжки на одной ноге, на двух на месте.
- Прыжки с продвижением вперед.
- Метание малого мяча.

- Бег с изменением направления, ритма и темпа.
- Бег в заданном коридоре.
- Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.

#### **Подвижные игры (26 часов)**

- Игры:
- «К своим флажкам»
- «Два мороза»
- «Пятнашки»
- «Прыгающие воробушки»
- «Зайцы в огороде»
- «Лисы и куры»
- «Точный расчет»
- «Пятнашки»

#### **Гимнастика (18 часов)**

- Основная стойка.
- Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.
- Группировка.
- Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.
- Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.
- Размыкание на вытянутые в стороны руки.
- Ходьба по гимнастической скамейке.
- Перешагивание через мячи.
- Лазание по гимнастической стенке.
- Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.
- Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.

#### **Подвижные игры на основе баскетбола (12 часов)**

- Бросок мяча снизу на месте.
- Ловля мяча на месте.
- Передача мяча снизу на месте.
- Бросок мяча снизу на месте в щит.
- Ловля и передача мяча снизу на месте.
- Ведение мяча на месте.
- Ловля и передача мяча в движении.
- Броски в цель (кольцо, щит, мишень).

- Ведение на месте правой и левой рукой.

**Лыжная подготовка (21 час)**

- Переноска и надевание лыж.
- Ступающий и скользящий шаг.
- Ступающий шаг без палок.
- Ступающий шаг с палками.
- Скользящий шаг без палок.
- Скользящий шаг с палками.
- Повороты переступанием.
- Подъёмы и спуски под склон.
- Подъём лесенкой наискось.
- Передвижение на лыжах до 1 км.

**Тематическое планирование.**

- 1 Легкая атлетика(22 часов)
- 2 Подвижные игры (26 часов)
- 3 Гимнастика (18 часов)
- 4 Подвижные игры на основе баскетбола (12 часов)
- 5 Лыжная подготовка (21 час)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

От «30» 08 2019 г.

Рук. ШМО /Ильичева О.Е./

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

/Князева Н.В./

«30» 08 2019