

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 города Гвардейска»**

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96
E – mail: gvardejskschool@yandex.ru
http: //www.gvardejskschool. ru.

Рекомендована к использованию
Педагогический совет
Протокол от 28.06.2018г.№9



Утверждаю
Приказ от 28.06.2018г.№ 550
Директор школы
Дуганова Г.И.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета

физическая культура

Класс **1**

Срок реализации программы, учебный год

2018-2019

Рабочую программу составил(а)

Алексеева Н.Е.

г. Гвардейск

2018 год

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета 3 стр.
2. Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля 4 стр.
3. Поурочно-тематическое планирование 7стр.
4. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса 9 стр.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты:

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся научатся:

- рассказывать о правилах передачи эстафетной палочки;
- разъяснять роль физической подготовки в армии;
- понимать основы развития координационных способностей;
- называть упражнения для развития силы.

Обучающиеся получают возможность научиться

самостоятельно организовать развитие силовых и координационных способностей.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся:

- самостоятельно составлять и проводить утреннюю гимнастику;
- перечислять и группировать упражнения гимнастики для глаз;
- понимать основы рационального питания,
- значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

Обучающиеся получают возможность научиться: вести здоровый образ жизни; способствовать привлечению родителей и товарищей к ведению здорового образа жизни.

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся научатся:

- оценивать интенсивность физической нагрузки по частоте сердечных сокращений и регулировать её; объяснить принципы регулирования индивидуальных показателей физического развития.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Планируемые результаты освоения внутрипредметного модуля:

Обучающиеся научатся:

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации),
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- выполнять игровые технические действия из спортивных игр;
- правильную осанку; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; плавать спортивными способами; уверенно передвигаться на лыжах и коньках.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- давать характеристику действий и поступков, объективно их оценивать на основе знаний и имеющегося опыта;
- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий и 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;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и организовывать отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения;

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Обучающиеся научатся:

- 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;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

II. Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля

Знания о физической культуре

Способы физкультурной деятельности

Знание физической культуры.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразна форм знаний физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, **обуви** и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Из истории физической культуры.

История зарождения древних Олимпийских игр; история возникновения первых спортивных соревнований; появление мяча, упражнений и игр с мячом.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияния на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности.

Самостоятельные занятия. Составления режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) «мост» из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнение на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча 1(кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнение на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнение на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижные без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие игры.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны в перед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скалкой; высокие взмахи и поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и пригибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: Произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабления мышц рук, ног, туловища (в положении стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Содержание внутрипредметного модуля «Спортивные игры»

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Перечень игр: «Боевые петухи», «Охотники и утки» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), «Легкая атлетика»: «Подвижная цель», эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»), игры «Коршун и наседка», «Пустое место», «Рыболов», «С бережка на бережок», «Переправа», «Сиамские близнецы», «Воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Карусель», «Точный расчет», «Попади в цель».

III. Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела (с указанием общего количества часов, отводимых на освоение этого раздела)
	Строевые упражнения- 3 часа
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.
2.	Строевые упражнения.
3.	Закрепление. Строевые упражнения.
	Общеразвивающие физические упражнения-3 часа
4.	Измерение длины и массы тела. Бег.
5.	Прыжок с высоты. "Челночный бег".
6.	Строевая подготовка. Бег. Прыжок с высоты.
	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики- 23 часа +7 модульных занятий.
7.	Модуль 1 Подвижная игра «Боевые петухи» Комплекс упражнений № 1.
8.	ТБ на занятиях гимнастикой. Основы знаний по гимнастике.
9.	Группировка, перекаты в группировке
10.	Модуль 2 Комплекс упражнений № 2. Подвижные игры «Игры с кеглями», «Охотники и утки».
11.	Закрепление. Группировка, перекаты в группировке
12.	Упражнения для правильной осанки.
13.	Модуль 3 Комплекс упражнений № 3. Подвижные игры « Коршун и наседка", « День и ночь».
14.	Развитие гибкости
15.	Упражнения в висе и упорах.
16.	Модуль 4 Комплекс упражнений № 4. Подвижная игра «Пустое место».
17.	Упражнения на гимнастической лестнице
18.	Упражнения в лазанье и перелезании.
19.	Лазание и подтягивание на гимнастической скамейке
20.	Модуль 5 Комплекс упражнений № 1. Подвижная игра « Рыболов».
21.	Упражнения на равновесие
22.	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры со скакалкой.
23.	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.
24.	Подвижные игры на развитие ловкости
25.	Подвижные игры со строевыми упражнениями
26.	Подвижные игры на развитие скорости.
27.	Эстафеты.
28.	Развитие координационных способностей.
29.	Модуль 6 . Комплекс упражнений № 2. Подвижная игра «С бережка на бережок».
30.	Преодоление полосы препятствий.
31.	Развитие выносливости.
32.	Модуль 7 Комплекс занятий для соревнований. Спортивные эстафеты: «Переправа», «Прокати мяч», «Сиамские близнецы», «Шайбу!», «Кружилка».
33.	Переменный бег.
34.	Чередование ходьбы и бега.
35.	Ходьба длительное время.
36.	Развитие скоростных способностей.
	Физическое совершенствование. Легкая атлетика, в том числе и

	кроссовая подготовка-34ч. +13 модульных занятий
37.	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Виды ходьбы.
38.	Бег с изменением направления и скорости.
39.	Модуль 8 Подвижная игра « Воробышки». Комплекс упражнений №3.
40.	Специальные беговые упражнения .
41.	Закрепление. Специальные беговые упражнения.
42.	Модуль 9 Комплекс упражнений № 2. Подвижные игры «Конники-спортсмены», «Попади в цель».
43.	Развитие координационных способностей.
44.	Закрепление. Развитие координационных способностей.
45.	Модуль 10 . Комплекс упражнений № 4. Подвижные игры: « У медведя во бору», « Прыжок за прыжком».
46.	Бег с ускорением.
47.	Развитие скоростных способностей.
48.	Модуль 11 Комплекс упражнений № 2. Подвижная игра «Воробы – попрыгунчики».
49.	Чередование ходьбы и бега.
50.	Упражнения с набивными мячами.
51.	Модуль 12 Комплекс занятий для соревнований. Спортивные эстафеты: « Передал - садись», «Попади в цель», «Готовимся к походу», «Возьми последним».
52.	Техника метания теннисного мяча в цель.
53.	Метание теннисного мяча в цель.
54.	Модуль 13 Комплекс упражнений № 2. Подвижные игры «Волк во рву», «Карусель».
55.	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.
56.	Развитие силовых способностей и прыгучести.
57.	Модуль 14 Комплекс упражнений № 3. Подвижные игры: «Точный расчёт», «Передай мяч».
58.	Урок- игра. Напрыгивание и прыгивание. Прыжки через скакалку.
59.	Прыжок в длину с места
60.	Модуль 15 Комплекс занятий для соревнований. Спортивные эстафеты: «Посадка картошки», «Бег пингвинов», «Переправа», эстафета со скакалкой.
61.	Урок- путешествие Развитие выносливости.
62.	Развитие выносливости.
63.	Модуль 16 Комплекс упражнений № 4. Подвижная игра «Выставка картин».
64.	Преодоление препятствий.
65.	Переменный бег .
66.	Модуль 17 Комплекс упражнений № 3. Подвижная игра «Челнок».
67.	Переменный бег .
68.	Урок- игра. Развитие скорости и выносливости.
69.	Модуль 18 Комплекс упражнений № 2. Подвижные игры «Стоп!», «Поезда».
70.	Гладкий бег.
71.	Бег по прямой.
72.	Модуль 19 Комплекс упражнений № 2. Подвижная игра «Не ошибись».
73.	Ходьба длительное время.
74.	Модуль 20 Спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья».
75.	Развитие координационных способностей.

76.	Прыжки через скакалку.
77.	Переменный бег.
78.	Чередование ходьбы бега.
79.	Бег по прямой .
80.	Гладкий бег .
81.	Развитие скоростной выносливости.
82.	Беговые упражнения.
83.	Бег с изменением направления. Встречная эстафета.
	Подвижные игры, в том числе спортивные -16 часов
84.	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола.
85.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.
86.	Ловля и передача мяча в парах.
87.	Передача мяча с отскоком об пол, от плеча.
88.	Подбрасывание мяча различными способами.
89.	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча.
90.	Развитие координационных способностей.
91.	Развитие ловкости.
92.	Ловля и передача мяча в парах и тройках.
93.	Развитие координационных способностей
94.	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе волейбола.
95.	Бросок мяча в цель (щит).
96.	Промежуточная аттестация.
97.	Игровые задания, эстафеты с мячом.
98.	Подвижные игры с мячом.
99.	Урок- игра. Подвижные игры с мячом.

4. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса

Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В. Физическая культура. 1-2 классы. Учебник. ФГОС— М.: Академкнига/Учебник, 2012 г.