

ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «СЕЩИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ К.Я.  
ПОВАРОВА» АЛЕШИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
/ФИЛИАЛ МБОУ «СЕЩИНСКАЯ СОШ ИМ. К.Я. ПОВАРОВА» АЛЕШИНСКАЯ ООШ/  
242741 Брянская область, Дубровский район, с.Алешня, ул. Школьная д.6  
ОКПО 478801.03, ОГРН 1023201737492, ИНН/КПП 3210003331/321001001  
E-mail:aleschny@mail.ru. Тел./Факс: 8-48332-9-52-29


РАССМОТРЕНО  
на заседании  
районного МО  
учителей физической  
культуры

Протокол № 1  
от « ..... ». 2019г.  
Руководитель РМО



«СОГЛАСОВАНО»

Директор филиала  
МБОУ «Сещинская  
СОШ им. К.Я. Поварова»

 Алешинской ООШ  
Ковальская С.П.  
29.08.2019 г.

ПРИНЯТО

на заседании  
педагогического  
совета  
филиала МБОУ

«Сещинская СОШ  
им. К.Я. Поварова»  
Алешинской ООШ  
Протокол № 1  
от 29.08.2019 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 26-од  
от 30.08.2019 г.

Директор  
МБОУ «Сещинская СОШ  
им. К.Я. Поварова»  
И.К.Я. Поварова  
Романов С.В.

Рабочая программа предмета  
**« Физическая культура »**  
для 1 класса  
филиала МБОУ «Сещинская СОШ им.К.Я.Поварова»  
Алешинской ООШ  
на 2019-2020 учебный год.

Составитель :  
Учитель физической культуры  
Авдеев Э.В.

с. Алешня 2019г.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 1 класса филиала МБОУ «Сещинская СОШ им.К.Я.Поварова» Алешинской ООШ на 2019 –2020 учебный год разработана в соответствии с Положением о рабочей программе учебного предмета, курса в условиях реализации ФГОС (утв. приказом от 01.09.2017г. № 28\_) на основании Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» //Примерная основная образовательная программа начального общего образования(протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Рабочая программа обеспечена УМК:

1. Физическая культура: 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях., 5-е изд.,.-М.:Просвещение, 2018.
2. авторская программа«Физическая культура: 1-4классы / (В.И.Лях,) рабочая программа физическая культура. -М.:Просвещение, 2016.

Рабочая программа рассчитана на 66 часов (2 часа в неделю).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Личностные результаты

#### Обучающиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

#### Учащиеся получают возможность научиться:

- *проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*
- *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.*

### Метапредметные результаты:

#### Обучающиеся научатся:

- 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;
- 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.

#### Обучающиеся получают возможность научиться:

- *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;*

- *общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;*
- *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.*

### **Универсальные учебные действия**

#### Обучающиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

#### Обучающиеся получают возможность научиться:

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

- 

### **Предметные результаты:**

#### Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**В результате изучения темы «Знания о физической культуре» обучающиеся научатся:**

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;

- Держать осанку;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- Составлять комплекс утренней зарядки;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Умение слушать и понимать других;
- Пересказывать тексты по истории физической культур;
- Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять цель возрождения Олимпийских игр;
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
- Правильно выполнять правила личной гигиены;
- Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

**В результате изучения темы «Гимнастика с элементами акробатики» обучающиеся научатся:**

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;

- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;

**обучающиеся получают возможность научиться:**

- *Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;*
- *Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;*
- *Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;*
- *Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;*
- *Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;*
- *Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;*
- *Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;*
- *Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.*

**В результате изучения темы «Легкая атлетика» обучающиеся научатся:**

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;

- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

**обучающиеся получают возможность научиться:**

- *Описывать технику беговых упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
- *Осваивать технику бега различными способами;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;*
- *Описывать технику прыжковых упражнений;*
- *Осваивать технику прыжковых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Описывать технику бросков большого набивного мяча;*
- *Осваивать технику бросков большого мяча;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;*



- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

**В результате изучения темы «Лыжная подготовка» обучающиеся научатся:**

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- Выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;
- Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км;
- Кататься на лыжах «змейкой»;

**обучающиеся получают возможность научиться:**

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращении;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

**В результате изучения темы «Подвижные игры» обучающиеся научатся:**

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;*
- *Излагать правила и условия проведения подвижных игр;*
- *Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;*
- *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;*
- *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;*
- *Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;*
- *Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;*
- *Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;*
- *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;*
- *Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;*
- *Осваивать технические действия из спортивных игр;*
- *Моделировать технические действия в игровой деятельности;*
- *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- *Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;*
- *Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;*

- *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;*
- *Развивать физические качества;*
- *Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;*
- *Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;*
- *Использовать подвижные игры для активного отдыха.*

### **Содержание учебного предмета**

#### **1. Знания о физической культуре (4ч)**

Организационно-методические указания.

. Возникновение физической культуры и спорта.

Олимпийские игры.

Что такое физическая культура?

Темп и ритм.

Личная гигиена человека.

#### **2. Гимнастика с элементами акробатики (19)**

Наклон вперед из положения стоя.

Подъема туловища из положения лежа за 30 с.

Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.

Развитие координации движений

Развитие гибкости

Перекуты. Перекуты в группировке

Разновидности перекутов.

Техника выполнения кувырка вперед.

Стойка на лопатках, «мост».

Стойка на голове. Лазанье по гимнастической стенке.

Перелезание на гимнастической стенке.

Висы на перекладине.

Круговая тренировка.

Прыжки со скакалкой.

Прыжки через скакалку в движении

Строевые приемы на месте.Перестроения.

Лазание по канату.Вращение обруча.Прохождение полосы препятствий.

Прохождение усложненной полосы препятствий.

### **3.Легкая атлетика (13 ч )**

Бег на 30 м с высокого старта.

Челночный бег

Метание мяча на дальность, на точность

Прыжок в длину с места,в высоту с прямого разбега,в высоту спиной вперед,прыжки в высоту.

Бросок набивного мяча

Беговые упражнения.

### **4. Лыжная подготовка (12 ч)**

Организационно – методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.

Скользкий шаг на лыжах без палок.

Повороты переступанием на лыжах без палок.

Ступающий шаг на лыжах с палками.

Скользкий шаг на лыжах.

Поворот переступанием на лыжах с палками.

Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.

Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.

Прохождение дистанции 1 км на лыжах.

Скользкий шаг на лыжах «змейкой».

Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.

### **5. Подвижные игры (18 ч)**

Подвижные игры

Ловля и броски мяча в парах.

.Индивидуальная работа с мячом.

Броски и ловля мяча в парах.

Ведение мяча.

Ведение мяча в движении.

Эстафеты с мячом.

Подвижные игры с мячом.

Броски мяча через волейбольную сетку.

**Тематическое планирование.**

№ урока	№ в теме	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов	Примечания
				<b>1. Знания о физической культуре (4ч)</b>	<b>4</b>	
				<b>2. Гимнастика с элементами акробатики (19)</b>	<b>19</b>	
				<b>3. Легкая атлетика (13 ч )</b>	<b>13</b>	
				<b>4. Лыжная подготовка (12 ч)</b>	<b>12</b>	
				<b>5. Подвижные игры (18 ч)</b>	<b>18</b>	
1.	1.1			Организационно-методические указания. Правила по мерам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и подвижными играми.	1	
2.	3.1			<b>Легкая атлетика</b> Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	<b>6</b> 1	
3.	3.2			Техника челночного бега.		
4.	3.3			Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1	
5.	3.4			Техника метания мяча на дальность.	1	
6.	3.5			Тестирование метания мяча на дальность	1	
7.	3.6			Тестирование прыжка в длину с места.	1	
8.	1.2			Возникновение физической культуры и спорта	1	
9.	5.1			<b>Подвижные игры</b> Русская народная подвижная игра «Горелки».	<b>8</b> 1	

10.	5.2			Подвижная игра «Мышеловка».	1	
11.	5.3			Подвижные игры с метанием малого мяча	1	
12.	5.4			Подвижная игра «Кот и мыши»	1	
13.	5.5			Ловля и броски мяча в парах	<b>1</b>	
14.	5.6			Школа укрощения мяча	1	
15.	5.7			Подвижная игра «Пустое место»	1	
16.	5.8			Подвижная игра «Охотники и утки»	1	
17.	2.1			<b>2 четверть. Гимнастика</b> Правила по мерам техники безопасности при занятиях гимнастикой Тестирование наклона вперед из положения стоя.	<b>13</b>  1	
18.	2.2			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	
19.	2.3			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1	
20.	1.3			Что такое физическая культура? Темп и ритм.	1	
21.	2.4			Развитие координации движений	1	
22.	2.5			Развитие гибкости	1	
23.	2.6			Перекаты. Перекаты в группировке	1	
24.	2.7			Разновидности перекатов.	1	
25.	2.8			Техника выполнения кувырка вперед.	1	
26.	2.9			Кувырок вперед.	1	
27.	2.10			Стойка на лопатках, «мост».	1	
28.	2.11			Стойка на голове	1	
29.	2.12			Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1	
30.	2.13			Различные виды перелезаний	1	
31.				<b>3 четверть</b> <b>Лыжная подготовка</b> Правила по мерам техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	<b>12</b>  1	

	4.1			Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок		
32.	4.2			Повороты переступанием на лыжах без палок	1	
33.	4.3			Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	
34.	4.4			Торможение падением на лыжах с палками	1	
35.	4.5			Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	
36.	4.6			Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1	
37.	4.7			Подъем полуелочкой и спуск под уклон на лыжах	1	
38.	4.8			Подъем на склон елочкой	1	
39.	4.9			Передвижение на лыжах змейкой	1	
40.	4.10			Подвижная игра на лыжах «накаты»	1	
41.	4.11			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	
42.	4.12			Контрольный урок по лыжной подготовке	1	
43.				<b>Гимнастика</b>	<b>6</b>	
	2.1			Лазанье по канату.	1	
44.	2.2			Прохождение полосы препятствий.	1	
45.	2.3			Преодоление усложненной полосы препятствий	1	
46.	2.4			Прыжки через скакалку в движении	1	
47.	2.5			Строевые приемы на месте.	1	
48.	2.6			Строевые приемы на месте. Перестроения.	1	
49.				<b>4 четверть</b>	<b>10</b>	
	5.1			<b>Подвижные и спортивные игры</b>	1	
				Броски и ловля мяча в парах		
50.	5.2			Ведение мяча.	1	
51.	5.3			Ведение мяча в движении	1	
52.	5.4			Эстафеты с мячом	1	
53.	5.5			Подвижные игры с мячом	1	
54.				Броски мяча через волейбольную сетку. Правила по мерам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и подвижными играми.	1	
55.	5.7			Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1	
56.	5.8			Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	



57.	5.9			Подвижная игра «Точно в цель».	1	
58.	5.10			Командные подвижные игры.	1	
59.	3.1			<b>Легкая атлетика</b> Техника метания мяча на точность	<b>7</b> 1	
60.	3.2			Бросок набивного мяча снизу. <b>Контрольное тестирование уровня физической подготовки</b>	1	
61.	3.3			Тестирование прыжка в длину с места.	1	
62.	1.4			Личная гигиена человека	1	
63.	3.4			Тестирование метания малого мяча на точность.	1	
64.	3.5			Беговые упражнения. Итоговое тестирование.	1	
65.	3.6			Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	
66	3.7			Тестирование метания мяча на дальность.	1	