

**Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 56**

Рассмотрено на заседании МО учителей <u>Д.р.н., ОБЖ</u> МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>20</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МО <u>[подпись]</u>	Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>20</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МС <u>[подпись]</u>	Разрешена к применению приказом директора МАОУ СОШ № 56 Приказ № <u>08-94/6</u> от « <u>2</u> » <u>09</u> 2019
		Директор МАОУ СОШ № 56 Коломиец А.В. Подпись <u>[подпись]</u>



**Рабочая программа
«Физическая культура»
базовый уровень, 13, М классы
/адаптированная на основе Примерной
программы «Физическая культура»;
УМК под ред. Т.В.Петровой, Ю.А.Копылова/**

Составитель:
Солдатова Л.Г., учитель физической культуры
МАОУ СОШ № 56,
высшая квалификационная категория

Калининград, 2019

Пояснительная записка

1. Статус программы

Данная рабочая программа по физической культуре составлена на основе учебной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов 2017г. Рабочая программа реализуется в учебнике «Физическая культура 1-2 класс», авторы: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов; М: Вентана-Граф, 2017.

На реализацию рабочей программы предусматривается 99 часов, из них 20 часов на внутри-предметный образовательный модуль (ВОМ) «Игры народов мира».

2. Планируемые предметные результаты освоения курса.

Предметными результатами изучения курса физической культуры, в том числе ВОМ, в 1 классе являются:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- владеть представлением о физической культуре, как о средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- умение организовать 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации и характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание учебного курса физической культуры 1 класс (99 часов, 3 часа в неделю, в том числе ВОМ 20 часов)

Знания о физической культуре (в процессе урока).

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Социально-психологические основы (в процессе урока).

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развития мышц.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока).

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Легкая атлетика (21 час).

Понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности.

Кроссовая подготовка (19 часов).

Равномерный бег от 3 до 10 минут. Чередование бег с ходьбой. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Гимнастика (17 часов).

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

Внутри-предметный образовательный модуль

«Игры народов мира» (20 часов).

«Колечко», «Охотники и утки», «Уголки», «Перепелочка», «Статуя», «Наступление», «Есть идея!». «Мяч в кругу», «Защитник», «Решето», «Догони меня», «Птицы», «Сторож», «Спасение пойманных», «Прела-горела», «Охотник», «Ловля хорька».

Баскетбол (11 часов).

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Волейбол (11 часов).

Стойка игрока, подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Организация и проведение подвижных игр.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (в процессе урока).

Игровые упражнения с использованием строевых упражнений. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

Формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности: урок, урок-игра, урок-соревнование, урок-взаимообучения, урок с групповыми формами работы, комплексный урок, контрольный урок, тестирование.

Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура»

1 3, II классы, базовый уровень . 2019-2020 учебный год.**УМК Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, 99 часов 3 часа в неделю, в том числе ВОМ 20 часов.**

№	Тема/Тема урока	Часов
	Легкая атлетика.	11
1/1	Вводный инструктаж по физической культуре.	1
2/2	Ходьба под счет. Ходьба на носках пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	1
3/3	Ходьба под счет. Ходьба на носках пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м	1
4/4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1
5/5	Прыжки с продвижением вперед. Круговая эстафета	1
6/6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7/7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места.	1
8/8	Метание малого мяча. Правила соревнований.	1
9/9	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1
10/10	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1
11/11	Метание малого мяча метания на заданное расстояние. Теоретические сведения.	1
	Кроссовая подготовка.	11
12/1	Инструктаж по Т.Б. на кроссовой подготовке. Равномерный бег 3 мин	1
13/2	Равномерный бег 4 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 50, бег 100м.	1
14/3	Равномерный бег 5 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 50, бег 100м.	1
15/4	Равномерный бег 6 мин. Подвижные игры	1
16/5	Преодоление полосы препятствий. Теоретические сведения	1
17/6	Равномерный бег 8 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 50, бег 100м.	1
18/7	Равномерный бег 9 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 50, бег 100м.	1
19/8	Бег по пересеченной местности. Понятие здоровье.	1
20/9	Бег в равномерном темпе 8 мин, после переход на ходьбу	1
21/10	Бег в равномерном темпе 9 мин, после переход на ходьбу	1
22/11	Бег в равномерном темпе 10 мин, после переход на ходьбу	1
	ВОМ «Игры народов мира».	5
23/1	ВОМ (1) ИИМ. «Перепелочка», «Колдун». Правила игры.	1
24/2	ВОМ (2) ИИМ «Охотники и утки». Правила игры.	1
25/3	ВОМ (3) ИИМ. «Колечко», Правила игры.	1
26/4	ВОМ (4) ИИМ. «Уголки», «Статуя» Правила игры.	1
27/5	ВОМ (5) ИИМ. «Наступление» Правила игры.	1
	Гимнастика.	17
28/1	Инструктаж по Т.Б. на гимнастике. Строевые упражнения: построение в колонну по одному. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
29/2	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1

30/3	Перекаты в группировке, лежа на животе Наклон вперёд сидя на полу	1
31/4	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно».	1
32/5	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ с обручами	1
33/6	ОРУ. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
34/7	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на одной ноге, на гимнастической скамейке.	1
35/8	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!» «Класс, стой» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи	1
36/9	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. ОРУ с обручами. Виды гимнастики.	1
37/10	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. Теоретические сведения.. ОРУ с обручами.	1
38/11	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня.	1
39/12	Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками.	1
40/13	Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.	1
41/14	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через горку матов.	1
42/15	Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.	1
43/16	Гимнастическая полоса препятствий. Теоретические сведения.	1
44/17	Гимнастическая полоса препятствий. ОРУ в движении . Перелезание через коня.	1
	ВОМ «Игры народов мира».	4
45/1	ВОМ (6) ИНМ. «Медведи и пчелы» Правила игры.	1
46/2	ВОМ (7) ИНМ. «Мяч в кругу», Правила игры.	1
47/3	ВОМ (8) ИНМ. «Защитник». Правила игры.	1
48/4	ВОМ (9) ИНМ. «Решето», «Догони меня».Правила игры.	1
	Баскетбол.	11
49/1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.	1
50/2	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.	1
51/3	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1
52/4	Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1
53/5	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1
54/6	Бросок мяча снизу в щит. Передача мяча снизу на месте	1
55/7	Эстафета с мячами. Теоретические сведения.	1
56/8	Бросок мяча снизу в щит. Ловля мяча и передача мяча снизу на месте.	1
57/9	Бросок мяча снизу в щит. Ловля мяча. Ведение мяча на месте.	1
58/10	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1
59/11	Бросок мяча снизу в щит. Ловля мяча. Эстафеты с мячами.	1
	Волейбол.	11
60/1	Инструктаж по Т.Б. на волейболе. Изучение стоек игроков, перемещение в стойке	1
61/2	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху.	1

62/3	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху.	1
63/4	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху.	1
64/5	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Прием мяча.	1
65/6	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Прием мяча.	1
66/7	Передача мяча снизу через сетку. Теоретические сведения.	1
67/8	Подвижная игра «Перестрелка». Теоретические сведения.	1
68/9	Передача мяча двумя руками из-за головы ударом в пол.	1
69/10	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча.	1
70/11	Подвижная игра «Перестрелка». Теоретические сведения.	1
	ВОМ «Игры народов мира».	5
71/1	ВОМ (10) ИНМ. «Решето», «Догони меня». Правила игры.	1
72/2	ВОМ (11) ИНМ. «Птицы», «Сторож». Правила игры.	1
73/3	ВОМ (12) ИНМ. «Спасение пойманных». Правила игры.	1
74/4	ВОМ (13) ИНМ. «Прела-горела». Правила игры.	1
75/5	ВОМ (14) ИНМ. «Медведи и пчелы». Правила игры.	1
	Кроссовая подготовка.	8
76/1	Инструктаж по Т.Б. Чередование ходьбы и бега. Бег 50м, ходьба 100.	1
77/2	Равномерный бег 4 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 50, бег 100м. Восстановление дыхания.	1
78/3	Равномерный бег 5 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 50, бег 100м. Восстановление дыхания.	1
79/4	Равномерный бег 6 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 50, бег 100м. Восстановление дыхания.	1
80/5	Преодоление полоса препятствий. Правила соревнований.	1
81/6	Равномерный бег 8 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 50, бег 100м. Восстановление дыхания.	1
82/7	Равномерный бег 9 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 50, бег 100м. Восстановление дыхания.	1
83/8	Равномерный бег 10 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 50, бег 100м. Восстановление дыхания.	1
	Легкая атлетика.	10
84/1	Инструктаж по Т.Б на л/а. Бег с изменением направления, темпа. Бег 30 м.	1
85/2	Бег в заданном коридоре. Бег 30 м.	1
86/3	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ	1
87/4	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты	1
88/5	Прыжок в длину с места. Круговая эстафета.	1
89/6	Метание малого мяча в цель. Правила соревнований в беге и прыжках	1
90/7	Метание малого мяча в цель. 2Х2 с 3-4 метров	1
91/8	Бросок набивного мяча. Правила соревнований.	1
92/9	Метание малого мяча в цель. 2Х2 с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность.	1
93/10	Метание малого мяча в цель. 2Х2 Подвижные игры.	1
	ВОМ «Игры народов мира».	6
94/1	ВОМ (15) ИНМ. «Волки во рву». Правила игры.	1
95/2	ВОМ (16) ИНМ. «Вызов номеров». Правила игры.	1
96/3	ВОМ (17) ИНМ. «Доброе утро, охотник!». Правила игры.	1
97/4	ВОМ (18) ИНМ. «Спасение пойманных». Правила игры.	1
98/5	ВОМ (19) ИНМ. «Охотник». Правила игры.	1
99/6	ВОМ (20) ИНМ. «Ловля хоряка». Правила игры.	1

Итого		99
--------------	--	-----------