


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

Рассмотрено на заседании МО учителей <u>Ф.П.П., О.В.М.</u> МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МО <u>Л.П.</u>	Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МС <u>Л.П.</u>	Разрешена к применению приказом директора МАОУ СОШ № 56 Приказ № <u>080-94/6</u> от « <u>2</u> » <u>09</u> 2019
		Директор МАОУ СОШ № 56 Коломиец А.В. Подпись <u>М.П.</u> 

**Рабочая программа  
«Физическая культура»  
Базовый уровень, 1А,Б класс  
/адаптированная на основе Примерной  
программы «Физическая культура»;  
УМК под ред. В.И.Ляха, А.А.Зданевича./**

Составитель:

Степанкова А.Г., учитель физической культуры МАОУ СОШ № 56, высшая квалификационная категория

## **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 : В.И. Лях, А.А.Зданевич, 2017г. Рабочая программа реализуется в учебнике «Физическая культура 1-4. кл». автор В.И.Лях .М. : Просвещение, 2017г.

### **2. Планируемые предметные результаты освоения курса**

**Предметными результатами** изучения курса физической культуры 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 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 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 техничного исполнения;

•

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **3.Содержание учебного курса физической культуры 1 класс** (99ч.,3ч. в неделю)

#### **Естественные основы (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.**

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

#### **Легкая атлетика(20ч.).**

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

#### **Кроссовая подготовка(19ч).**

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

#### **Гимнастика(17ч.).**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьба, бега, прыжков, осанки. Значение напряжение и расслабление мышц.

#### **Баскетбол(11ч.).**

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

#### **Волейбол(11ч.).**

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

#### **Подвижные игры(21)**

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-игра, урок-соревнование ,урок-взаимообучения, урок с групповыми формами работы, комплексный урок.

**Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура»****1 А,Б классы, базовый уровень. 2019-2020 учебный год.****УМК В.И. Ляха, А.А.Зданевича,99 час. 3 часа в неделю.**

<b>№</b>	<b>Тема/Тема урока</b>	<b>Часов</b>
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>11</b>
1/1	Т/безопасности на уроке физкультуры-инструктаж. Ходьба под счет. Ходьба на носках, пятках.	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 на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	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.	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 из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние.	1
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>11</b>
12/1	Равномерный бег 3 мин, чередование ходьбы и бега. ходьба 30, бег 60м.	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, чередование ходьбы и бега, ходьба 50, бег 100м.	1
16/5	Равномерный бег 7 мин. чередование ходьбы и бега, ходьба 50, бег 100м.	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	Равномерный бег 10 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 50, бег 100м.	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
	<b>Подвижные игры</b>	<b>5</b>
23/1	П.и. « Вызов номеров»	1

24/2	П.и. « Два мороза»	1
25/3	П.и. « Гуси -лебеди»	1
26/4	П.и. « Зайцы в огороде»	1
27/5	П.и. « Лисы и куры»	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>
28/1	Основная стойка. Построение в колонну по одному.Группировка. 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	Основная стойка.Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
31/4	Основная стойка.Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	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	Повороты направо, налево. Выполнение команд « Класс,шагом марш!» «Класс, стой» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. ОРУ с обручами.	1
37/10	Повороты направо, налево. Выполнение команд « Класс,шагом марш!» «Класс, стой» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. ОРУ с обручами.	1
38/11	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня.	1
39/12	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня.	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	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через горку матов.	1
44/17	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении . Перелезание через коня.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>4</b>
45/1	П.и «Совушка»	1
46/2	П.и «Космонавты»	1
47/3	П.и «Змейка»	1
48/4	П.и «Не ошибись»	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>11</b>
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	1

	снизу на месте.	
52/4	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча 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. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1
55/7	Бросок мяча снизу в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	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. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1
	<b>Волейбол</b>	<b>11</b>
60/1	Изучение стоек игроков, перемещение в стойке. Передачи сверху.	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. Прием мяча.	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	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Прием мяча.	1
67/8	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча.	1
68/9	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча.	1
69/10	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча .	1
70/11	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>8</b>
71/1	П.и «К своим флажкам»	1
72/2	П.и «Бросай и поймай»	1
73/3	П.и «Передача мячей в колоннах»	1
74/4	П.и «Мяч соседу»	1
75/5	П.и «Гонка мячей по кругу»	1
76/6	П.и «Выстрел небо»	1
77/7	П.и «Охотники и утки»	1
78/8	П.и «Круговая лапта»	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>
79/1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.	1
80/2	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м	1
81/3	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ	1
82/4	Прыжок в длину с разбега отталкиванием одной и приземлением	1

	на две ноги. Эстафеты	
83/5	Прыжок в длину с места, разбега отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ	1
84/6	Метание малого мяча в цель.	1
85/7	Метание малого мяча в цель. 2Х2 с 3-4 метров	1
86/8	Метание набивного мяча из разных положений.	1
87/9	Метание малого мяча в цель. 2Х2 с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ.	1
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>8</b>
88/1	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега. Бег 50м, ходьба 100. Восстановление дыхания.	1
89/2	Равномерный бег 4 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 50,бег 100м. Восстановление дыхания.	1
90/3	Равномерный бег 5 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 50,бег 100м. Восстановление дыхания.	1
91/4	Равномерный бег 6 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 50,бег 100м. Восстановление дыхания.	1
92/5	Равномерный бег 7 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 50,бег 100м.	1
93/6	Равномерный бег 8 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 50,бег 100м. Восстановление дыхания.	1
94/7	Равномерный бег 9 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 50,бег 100м. Восстановление дыхания.	1
95/8	Равномерный бег 10 мин, чередование ходьбы и бега, ходьба 50,бег 100м. Восстановление дыхания.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>4</b>
96/1	П.и «Пятнашки»	
97/2	П.и «Октябрята»	1
98/3	П.и «Два мороза»	1
99/4	П.и «Вызов номеров »	1
<b>Итого</b>		<b>99</b>