

Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России в Венгрии-  
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением иностранного языка  
при Посольстве РФ в Венгрии

Рассмотрено:  
руководитель МО

*Сафонова Е.Н.* Ф.И.О.  
Протокол № 1  
от «30» августа 2019 г.

Согласовано:  
зам. руководителя по УВР

*Орлов М.Г.* Ф.И.О.  
от «02» сентября 2019 г.

Утверждено:  
Руководитель СП

*Ганкин А.В.* Ф.И.О.  
Распоряжение № 21  
от «02» сентября 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Класс (уровень), на котором  
изучается учебный курс

1 (начальное общее образование) заочная форма

Предметная область

Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности

Учебный предмет

Физическая культура

Учебный год

2019-2020

Количество часов в год

99

Количество часов в неделю

3

Программу составил(а)

Ф.И.О. педагогического работника: Орлов Михаил Геннадьевич

Квалификационная категория: высшая

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ФГОС начального общего образования;
- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А. А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г. Издательство «Учитель» 2012г.

**Цель программы:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- Программа обеспечивает достижение учащимися 1 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Ценостные ориентиры содержания учебного предмета:**

- **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

- **Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- **Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- **Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- **Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражющееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- **Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

#### **Личностные результаты:**

- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **Метапредметные результаты:**

- 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;
- 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 учётом требований её 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- В начальной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств;
- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корrigирующих упражнений, учитывая индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- овладеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

В рабочей программе произведена замена часов, отведенных на лыжную подготовку, на часы раздела «Подвижные игры на основе баскетбола» и «Подвижные игры на основе волейбола».

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Зачеты</b>
1	Лёгкая атлетика	24 часов	1
2	Гимнастика	12 часов	1
3	Подвижные игры	11 часов	1
4	Подвижные игры на основе баскетбола	9 часов	
5	Подвижные игры на основе волейбола	9 часов	
6	Бадминтон	16 часов	
7	Настольный теннис	18 часов	
Итого:		99 часов	3 часа

### **Технологии и методики, используемые в ходе освоения данной программы.**

- традиционные технологии: относя к традиционным технологиям различные виды учебных занятий, где может реализовываться любая система средств, обеспечивающих активность каждого ученика на основе разноуровневого подхода к содержанию, методам, формам организации учебно-познавательной деятельности, к уровню познавательной самостоятельности, переводу отношений учителя и ученика на паритетное и многое другое;
- игровые технологии;
- тестовые технологии;
- модульно-блочные технологии;
- интегральные технологии;

- информационные технологии (мультимедиа - создание самостоятельных работ, компьютерных презентаций и т.д.);
- здоровьесберегающие технологии;
- фитнес технологии.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин; совершать прыжок в длину с места и с разбега отталкиваться одной ногой, приземляться на две ноги.

**В метаниях на дальность и на меткость:** уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель. **В гимнастических и акробатических упражнениях:** уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и комбинации, упражнения в равновесии, лазать по гимнастической стенке и канату, выполнять опорный прыжок.

**В спортивных играх:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом(держанием, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно -оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании: бег 30 м, прыжок в длину с места, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

### **Контроль уровня обученности.**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

В первом классе проводится оценивание по системе зачет/незачет и система самооценивания (что получилось, что не получилось).

**Уровень физической подготовленности учащихся**  
**Планируемые результаты освоения программы по физической культуре**

<b>Ученик усвоит</b>	<b>Ученик получит возможность</b>	<b>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;</li> <li>- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;</li> <li>- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;</li> <li>- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;</li> <li>- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;</li> <li>- о физических качествах и общих правилах их тестирования;</li> <li>- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;</li> <li>- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;</li> <li>- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыхим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</li> <li>- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;</li> <li>- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;</li> <li>• выполнять элементы судейства соревнований;</li> <li>• организовать соревнования по избранному виду спорта, относительно возрастному уровню.</li> <li>• провести комплекс развивающих упражнений, физкультминутки;</li> </ul>

**Демонстрировать**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта, с	зачет/незачет	зачет/незачет
Силовые	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	зачет/незачет	зачет/незачет
	Прыжок в длину с места, см	зачет/незачет	зачет/незачет
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	зачет/незачет	зачет/незачет
Выносливость	Кроссовый бег 1000 м, м	зачет/незачет	зачет/незачет
Координация	Челночный бег 3x10м, с	зачет/незачет	зачет/незачет

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	7 8 9 10	7,5 и в	7,3-6,2	5,6 и в	7,6 и в	7,5-6,4	5,8 и н
				7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
				6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
				6,6	6,5-5,5	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	7 8 9 10	11,2и в	10,8-10,3	9,9 и н	11,7и в	11,3/10,6	10,2 и н
				10,4	10,0-9,5	9,1	11,1	10,7/10,1	9,7
				10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3/9,7	9,3
				9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,4/9,5	9,1
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (см)	7 8 9 10	100 и н	115-135	155 и в	85 и н	110-130	150 и в
				110	125-145	165	90	125-140	155
				120	130-150	175	110	135-150	160
				130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	7 8 9 10	700 и н	750-900	1100и в	500 и н	600-800	900 и в
				750	800-950	1150	550	650-850	950
				800	850/1000	1200	600	700-900	1000
				850	900/1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед Из положения сидя (см)	7 8 9 10	1 и н	3-5	+9 и в	2 и н	6-9	12,5 и в
				1	3-5	+7,5	2	5-8	11,5
				1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
				2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), (раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки), (раз)	7 8 9 10	1	2-3	4 и в	2 и н	4-8	12 и в
				1	2-3	4	3	6-10	14
				1	3-4	5	3	7-11	16
				1	3-4	5	4	8-13	18

