

Муниципальное образовательное учреждение средняя школа № 3 р.п. Кузоватово

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

Протокол №1
от «30» августа 2017г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Чуракова И.Ю.
«30» августа 2017г.



Рабочая программа

Наименование курса: физическая культура

Класс 1

Уровень общего образования: начальное общее образование

Учитель: Борисова Татьяна Николаевна

Срок реализации программы, учебный год 2017-2018 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 96 часов в год; в неделю 3 часа.

Планирование составлено и разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, - М.: «Просвещение», 2014г.)
Программы общеобразовательных учреждений: начальная школа: 2 классе Учебно-методический комплекс «Планета знаний» физическая культура: примерная основная образовательная программа -М.: АСТ: Астрель, 2014г.
Физическая культура 1 класс: учебник /Т.С. Лисицкая, Л.А.Новикова.- Москва: АСТ: АСТРЕЛЬ, 2013г.

Рабочую программу составила учитель физической культуры первой категории - Т.Н.Борисова

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре 1 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закалывающих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;

- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м
 - выполнять перекаты в группировке;
 - лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
 - перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
 - выполнять танцевальные шаги;
 - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу. Учащиеся получают возможность научиться:
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика (26ч)

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (23 ч)

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка (23 ч)

Организуемые команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

Подвижные игры (9 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

Подвижные игры на основе баскетбола (18ч)

Броски мяча снизу. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры: «Бросай - поймай», «Выстрел в небо». «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»1 класс

№п/п	Наименование темы	Количество часов
	Лёгкая атлетика	15
1	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках	1
2	Урок-экскурсия ,интегрированный с математикой. Основные способы передвижений человека	1
3	Урок-сказка, интегрированный с окружающим миром. История возникновения физической культуры	1
4	Урок –сказка интегрированный с литературным	1

	чтением. Предупреждение травматизма на занятиях физической культуры. Бег и его разновидности.	
5	Урок –экскурсия интегрированный с математикой. Бег и его разновидности	1
6	Урок-экскурсия ,интегрированный с окружающим миром. Эстафетный бег.	1
7	Урок-путешествие, интегрированный с математикой. Прыжки и их связь с беговыми упражнениями.	1
8	Урок-путешествие, интегрированный с литературным чтением. Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд.	1
9	Урок-игра, интегрированный с окружающим миром. Прыжок в длину с места.	1
10	Урок-игра, интегрированный с русским языком Челночный. бег 3x10 м.	1
11	Урок интегрированный с математикой. Преодоление полосы препятствий.	1
12	Урок практического применения знаний, интегрированный с окужающим миром. Метание — одно из древних физических упражнений	1
13	Урок-игра, интегрированный с русским языком. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель	1
14	Урок-сказка, интегрированный с литературным чтением. Лёгкая атлетика — королева спорта.	1
15	Урок-сказка, интегрированный с литературным чтением. Как устроен человек?	1

	Подвижные игры	9
16	Урок-экскурсия , интегрированный с математикой. ТБ во время подвижных игр. Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний	1
17	Урок- путешествие, интегрированный с окружающим миром. Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний..	1
18	Урок-путешествие, интегрированный с математикой. Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега , прыжков и метаний.	1
19	Урок-игра, интегрированный с русским языком. Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний	1
20	Урок- путешествие, интегрированный с окружающим миром. Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега , прыжков и метаний	1
21	Урок-экскурсия, интегрированный с математикой. Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний	1
22	Урок- игра ,интегрированный с литературным чтением. Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний.	1
23	Урок-игра, интегрированный с литературным чтением.	1

	Подвижные игры на материале лёгкой атлетике Выполнения заданий с элементами бега, прыжков и метаний	
24	Урок -игра, интегрированный с математикой. Подвижные игры на материале лёгкой атлетике. Выполнения заданий с элементами бега , прыжков , метаний	1
	Гимнастика с основами акробатики	23
25	Правила поведения на уроках гимнастики. История развития гимнастики	1
26	Осанка человека.	1
27	Положение «группировка».	1
28	Утренняя гимнастика	1
29-30	Перекаты в «группировке».	2
31-32	Физкультурные минутки.	2
33-34	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях.	2
35	Режим дня школьника.	1
36-38	Преодоление препятствий.	3
39-41	Перелезание через горку матов	3
42-43	Вис лёжа на низкой перекладине.	2
44	Как правильно ухаживать за своим телом	1
45-47	Полоса препятствий	3
	Лыжная подготовка	23
48	История возникновения лыж	1

49	Как подготовиться к урокам на лыжах.	1
50	Основные способы передвижения на лыжах.	1
51- 52	Передвижение скользящим шагом.	2
53	Повороты переступанием вокруг пяток.	1
54	Передвижение скользящим шагом без палок	1
55	Подъём в уклон	1
56- 57	Основная стойка лыжника при спуске.	2
58	Спуск с пологого склона.	1
59	Поворот переступание вокруг носков лыж	1
60	Торможение палками.	1
61	Торможение падением	1
62- 63	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	2
64- 65	Совершенствование спусков и подъёмов.	2
66	Совершенствование торможений.	1
67- 70	Равномерное передвижение на лыжах.	4
	Подвижные игры на основе баскетбола	18
71	ТБ на уроках подвижных игр. Ловля и броски мяча на месте	1
72	Ловля и броски мяча на месте. Развитие координационных качеств.	1
73	Ловля и броски мяча на месте Развитие скоростно-силовых качеств.	1
74	Ведение мяча на месте.	1
75- 77	Ведение мяча на месте. Развитие скоростных и силовых качеств.	3

78-82	Выполнения задания с элементами спортивных игр..	5
83-84	Элементы спортивных игр.	2
85	Развитие физических качеств.	1
86	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1
87-88	Совершенствование элементов спортивных игр.	2
	Легкая атлетика	11
89	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Закаливание организма	1
90	Бег из различных исходных положений.	1
91	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.	1
92	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.	1
93	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	1
94	Физические качества человека.	1
95	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	1
96	Спортивные игры.	1
97	Метание теннисного мяча на дальность.	1
98	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
99	Положение — «высокий старт»	1
	Итого	99