


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос. Приморский
муниципального района Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей- предметников Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>17</u> г. Руководитель МО: <i>С. Попова</i>	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР <i>Лапина Е.Б.</i> Лапина Е.Б. « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>17</u> г.	Утверждаю Директор ГБОУ ООШ п.Приморский приказ № <u>11</u> от « <u>08</u> » <u>08</u> 20 <u>17</u> г. <i>Ширманова Н.М.</i> Ширманова Н.М. 
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»
1 класс

Срок реализации программы: 2017-2018 учебный год

Составитель:
Тужилкина
Анастасия Владимировна
учитель физической культуры

2017 г.

Уровень образования: начальное (основное) общее образование

Количество часов по учебному плану:

Всего - 99 ч/год; 3 ч/неделю

Программа разработана на основе:

*** Примерной программы начального общего образования по физической культуре для образовательных учреждений с русским языком обучения и программы общеобразовательных учреждений авторов В.И. Ляха, В.Н. Шаулина «Физическая культура. 1-4 класс». Издательство «Просвещение», 2010.**

*** Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1576.**

Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012.

УМК: «Школа России»

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся 1-ых классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 учетом требований ее 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 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.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре.

В результате освоения программного материала ученик получит знания о физической культуре: что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Тематическое планирование
Физическая культура. 1 класс

№ п темы (раздела)	Название темы (раздела)	Количество часов
Глава 1.	Раздел программы «Знания о физической культуре»	3
Глава 2.	Раздел программы «Лёгкая атлетика»	12
Глава 3.	Раздел программы «Способы физкультурной деятельности»	3
Глава 4.	Раздел программы «Подвижные и спортивные игры»	15
Глава 5.	Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики»	15
Глава 6.	Раздел программы «Лыжная подготовка»	21
Глава 7.	Раздел программы «Подвижные и спортивные игры»	21
Глава 8.	Раздел программы «Лёгкая атлетика»	9

Календарно-тематическое планирование

№ урока	№ урока раздела (темы)	Тема урока	Дата проведения	
			план	факт
Раздел 1 «Знания о физической культуре»				
1	1	Как будем тренироваться.		
2	2	Влияние физических упражнений на здоровье человека.		
3	3	Как оборудовать спортивный уголок дома.		
Раздел 2 «Лёгкая атлетика»				
4	1	Строевые упр-ия: построения в шеренгу, в колонну.		
5	2	Беговая змейка		
6	3	Бег коротким, средним и длинным шагом.		
7	4	Бег с максимальной скоростью с высокого старта.		
8	5	Бег в чередовании с ходьбой до 150м.		
9	6	Бег с преодолением препятствий.		
10	7	Попрыгунчики.		
11	8	Прыжки с продвижением. Личная гигиена.		
12	9	Дальний прыжок.		
13	10	Прыжки со скакалкой.		
14	11	Упражнения с малым мячом.		
15	12	Метание малого мяча цель.		
Раздел 3 «Способы физической культуры»				
16	1	«Зачем нужен режим дня?»		
17	2	Простейшие закаливающие процедуры.		
18	3	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.		
Раздел 4 «Подвижные и спортивные игры»				
19	1	Правила в игре, их значение.		
20	2	Игра «К своим флажкам».		
21	3	Олимпийские игры, их история.		
22	4	Игра «Лиса и куры».		
23	5	Игра «Два мороза».		
24	6	Игра «Кто дальше бросит».		
25	7	Игра «Пятнашки».		
26	8	Игра «Прыгающие воробушки».		
27	9	Игра «Метко в цель».		
28	10	Правила проведения эстафет.		
29	11	Эстафеты с обручем.		
30	12	Игра «Точный расчет».		
31	13	Игра «Караси и щука»		

32	14	Эстафеты с мячом.		
33	15	Игра «Зайцы в огороде».		
Раздел 5 «Гимнастика с основами акробатики»				
34	1	Мы солдаты! Игра «Становись-разойдись».		
35	2	Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Совушка».		
36	3	Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками.		
37	4	Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.		
38	5	Упоры, виды упоров.		
39	6	Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно.		
40	7	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.		
41	8	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.		
42	9	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.		
43	10	Лазанье по канату.		
44	11	Совершенствование лазанья по канату.		
45	12	Произвольное преодоление простых препятствий.		
46	13	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.		
47	14	Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну.		
48	15	Танцевальные шаги.		
Раздел 6 «Лыжные подготовка»				
49	1	Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе.		
50	2	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.		
51	3	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.		
52	4	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.		
53	5	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше».		
54	6	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.		

55	7	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.		
56	8	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.		
57	9	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.		
58	10	Повороты.		
59	11	Игра «На буксире».		
60	12	Повороты переступанием в движении.		
61	13	Эстафеты на лыжах.		
62	14	Подъемы и спуски под уклон.		
63	15	Передвижение на лыжах до 1 км.		
64	16	Игра «Попади в ворота».		
65	17	Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах.		
66	18	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		
67	19	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.		
68	20	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.		
69	21	Торможение.		
Раздел 7 «Подвижные и спортивные игры»				
70	1	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай»		
71	2	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».		
72	3	Игра «Кто дальше бросит».		
73	4	Бросок мяча снизу на месте в щит.		
74	5	Игра «Метко в цель».		
75	6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).		
76	7	Ловля мяча на месте и в движении.		
77	8	Игра «Не оступись».		
78	9	Игра «Мяч по кругу».		
79	10	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».		
80	11	Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».		

81	12	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.		
82	13	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».		
83	14	Ведение мяча в парах.		
84	15	Игра «У кого меньше мячей».		
85	16	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.		
86	17	Игра «Точный расчет».		
87	18	Эстафеты с гимнастическим обручем.		
88	19	Игра «Два мяча».		
89	20	Совершенствование игры «Два мяча».		
90	21	Игра «Рыбаки и рыбки».		
Раздел 8 «Легкая атлетика»				
91	1	Бег по размеченным участкам дорожки.		
92	2	Эстафеты с бегом на скорость.		
93	3	Челночный бег 3×10 м.		
94	4	Бег с ускорением от 10 до 15 м.		
95	5	Равномерный, медленный бег до 3 мин.		
96	6	Прыжки с высоты до 30 см.		
97	7	Игры с прыжками с использованием скакалки.		
98	8	Метание малого мяча с места на дальность.		
99	9	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель».		