

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ошминская средняя школа»

РАССМОТРЕНО на ШМО
Протокол № 1 от 29.08.2017
«29» августа 2017г.
Руководитель ШМО

Исупова

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора

«29» августа 2017 г.

Евсеев Г.Н. Евсеева

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ Ошминская СОШ
Е.В. Посаженникова

«29» августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2017-2018 учебный год

по Физическая культура
(указать предмет)

Уровень обучения (класс) начальное общее 1 класс
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Срок реализации:

Общее количество часов: 99

Количество часов в неделю 3

Уровень базовый
(базовый, профильный)

Учитель Исупова В. Д.

Квалификационная категория 1

Программа разработана на основе программы «Физическая культура 1-4 классы» (М. Просвещение, 2016 г

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Учебник, автор В. И. Лях

Издательство, год издания 2016 г

Рабочая тетрадь, автор, издательство, год издания (при наличие) _____

Пояснительная записка

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и

- выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся **1 класса** должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

Содержание курса

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.

Физические упражнения. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезть по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х10 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.

Кроссовая подготовка. Ученики научатся бегать по пересеченной местности, понимать, что такое бег на выносливость. Соблюдать технику безопасности во время длительного бега. Чередовать ходьбу и бег (бег - 50 м, ходьба - 100 м).

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель». «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока
1	Правила поведения в спортивном зале на уроке. (Вводный инструктаж)
2-4	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»
5-6	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»
7-8	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. Тестирование двигательных качеств: Бег 20 м, прыжки вверх на месте
9-10	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»
11-12	Спортивный марафон. Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики»
13-14	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки»
15-16	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»
17	Основы знаний о физкультурной деятельности (теоретический раздел)
18-19	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»
20-21	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)
22-23	Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов
24-25	Физкультурная деятельность с обще- развивающей направленностью (подвижные игры)
26-27	Спортивный марафон. Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике
28-29	Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»
30-31	Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»
32-33	Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно- силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»
34-35	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом
36-37	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»

38-39	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге
40-41	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке
42-43	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой
44-45	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях
46	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса
47-48	Обучение висам на перекладине и шведской стенке
49-50	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата
51	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»
52-53	Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна»
54-55	Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»
56-57	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»
58	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях
59-60	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений
61-63	Кроссовая подготовка
64	Подвижные игры на развитие координации
65	Техника безопасности и правила поведения
66	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)
67	Подвижные игры - названия и правила
68-70	Строевые упражнения
71-73	Метание теннисного мяча, развитие выносливости
74-75	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча
76-78	Развитие выносливости и быстроты
79-80	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 x 9 м), гибкости
81-83	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание
84-85	Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте - «удочка»
86-87	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель
88-89	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля
90-91	Развитие общей выносливости
92-93	Круговые эстафеты до 20 м
94	Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место»
95-96	Эстафеты и подвижные игры
97-99	Повторение пройденного

Прошнуровано, пронумеровано,
скреплено печатью 13
(*тринадцать*)
листов:
Директор: *Е.В. Посаженникова*
/Е.В. Посаженникова /