

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Лава

<p>«Рассмотрено» на заседании ШМО руководитель ШМО: <i>Мария</i> /Л.В.Мартьянова/ Протокол № 1 от «27» августа 2018 г</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР: <i>Мирон</i> /Е.Б.Миронова/ от «27» августа 2018 г</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы: <i>Г.Е.Швецова</i> /Г.Е.Швецова/ Приказ № 58 от «29» августа 2018 г</p>
--	--	---

Рабочая программа

по физической культуре для 1 класса

на 2018-2019 учебный год

базовый уровень

99 часов

Автор учебника: В.И.Лях

Составитель: учитель 1 квалификационной категории

Стаканникова Мария Михайловна

2018 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

- 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.

Метапредметные результаты

- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта 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 её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Содержание учебного предмета.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: *висы, перемахи.*

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

3. Тематическое планирование.

№ урока п/п	№ урока в теме	Раздел. Тема урока.	§ учебника
1	1	Т.Б.в спортивном зале. Построение в 1 шеренгу.	§ 1
2	2	Основы знаний. Ознакомление с различными понятиями. Подвижные игры	§ 1
3	3	Основы знаний. Ознакомление с различными понятиями. Подвижные игры	§ 1
4	4	Закрепление строевых упражнений. Освоение навыков бега. Подвижные игры.	§ 1
5	5	Закрепление навыков бега: обычный бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры	§ 1
6	6	Овладение навыками метания. Подвижные игры	§ 1
7	7	Совершенствовать технику метания малого мяча. Подвижные игры.	§ 1
8	8	Закрепление навыков метания. Подвижные игры	§ 1
9	9	Бег с изменением длины и частоты шага. Подвижные игры.	§ 1
10	10	Освоение навыков прыжков. Подвижные игры.	§ 1
11	11	Прыжки в длину с места, в высоту до 30 см. Подвижные игры.	§ 1
12	12	Прыжки через скакалку. Подвижные игры	§ 1
13	13	Совершенствование навыков прыжков. Подвижные игры.	§2
14	14	Контроль навыков ходьбы, бега, метания, прыжков, строевых упражнений.	§2
15	15	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках. Подвижные игры.	§2
16	16	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках. Подвижные игры.	§2
17	17	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках. Подвижные игры.	§2
18	18	Закрепление умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Подвижные игры.	§2
19	19	Закрепление и совершенствование навыков бега. Подвижные игры.	§3
20	20	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	§3
21	21	Совершенствование строевых упражнений. Подвижные игры.	§3
22	22	Совершенствование строевых упражнений. Ловля, передача, броски и ведение мяча.	§3
23	23	Броски в цель. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Подвижные игры.	§3
24	24	Закрепление броска в цель. Ведение мяча по прямой.	§3

25	25	Контроль навыков ходьбы, бега, метания, прыжков, строевых упражнений. Подведение итогов.	§3
26	26	Правила поведения в спортивном зале. Разучить «группировку» присев, сидя и лёжа.	§3
27	27	Группировка, перекаты в группировке вперёд и назад. Подвижные игры.	§3
28	28	Лазание по гимнастической стенке. Совершенствовать группировку и перекаты в группировке.	§3
29	29	Прыжки через короткую скакалку. Перекаты вперед и назад в группировке – проверить умение.	§3
30	30	Совершенствовать прыжки через скакалку. Упражнения в равновесии.	§3
31	31	Прыжки через скакалку за 10 сек. Разучить лазание по наклонной скамейке.	§3
32	32	Перелезание через гимнастического козла Подвижные игры.	§4
33	33	Вскок в упор лёжа на животе на гимн. козла Эстафеты с гимнастическими скакалками	§4
34	34	Вскок в упор стоя на коленях на гимн. козла Эстафеты с гимнастическими скакалками	§4
35	35	Вскок в упор стоя на коленях на гимн. козла	§4
36	36	Ходьба с различной амплитудой движений. Подвижные игры	§4
37	37	Упражнения на гимнастической скамейке Гимнастическая полоса препятствий	§4
38	38	Лазание по наклонной гимнастической скамейке, перелезание через препятствие. Подвижные игры.	§5
39	39	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, лёжа на животе, перелезание через препятствие. Подвижные игры	§5
40	40	Разучить лазанье по канату произвольным способом. Эстафеты с обручами.	§5
41	41	Лазание по канату произвольно, перелезание через препятствие, лазание по-пластунски Подвижные игры.	§5
42	42	Ознакомление с техникой кувырка вперед из упора присев. Подвижные игры	§5
43	43	Ознакомление с техникой кувырка вперед из упора присев. Подвижные игры	§5
44	44	Закрепление техники кувырка вперёд. Подвижные игры.	§5
45	45	ОРУ типа зарядки без предметов. Перекаты вперед и назад в группировке.	§5
46	46	Стойка на голове и руках с согнутыми ногами, мост. Подвижные игры	§5
47	47	Лазание по наклонной гимнастической скамейке, перелезание через препятствие. Подвижные игры	§6
48	48	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, лёжа на животе, перелезание через препятствие. Подвижные игры	§6
49	49	Контроль двигательных умений и навыков. Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц Подведение итогов 2 четверти	§6

50	50	Передвижение в колонне с лыжами. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	§6
51	51	Передвижение ступающим шагом	§6
52	52	Скользкий шаг без палок. Игра «Проехать через ворота».	§6
53	53	Скользкий шаг с палками. Игра «На буксире»	§6
54	54	Скользкий шаг с палками. Игра «На буксире»	§6
55	55	Повороты переступанием на месте	§6
56	56	Повороты переступанием в движении	§6
57	57	Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки»	§6
58	58	Спуски в основной стойке	§6
59	59	Подъёмы ступающим шагом.	§6
60	60	Подъёмы скользким шагом	§6
61	61	Подъем и спуски под уклон.	§6
62	62	Подъем и спуски под уклон. Игра « По местам»	§6
63	63	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	§6
64	64	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Техника спуска в низкой стойке, подъем ступающим шагом.	§6
65	65	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. п/и «День и ночь».	§6
66	66	Похождение дистанции до 1,5 км	§6
67	67	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	§6
68	68	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	§6
69	69	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	§6
70	70	Бросок и ловля мяча на месте. Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	§6
71	71	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	§6
72	72	Ведение мяча на месте. Игра « По местам»	§6
73	73	Ловля мяча на месте и в движении..	§6
74	74	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	§6
75	75	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	§6
76	76	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	§6
77	77	Ведение мяча с разной высотой отскока.	§6
78	78	Подводящие игры к баскетболу.	§6
79	79	Подведение итогов.	§6
80	80	Правила безопасного поведения. Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	§6
81	81	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	§6
82	82	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	§6
83	83	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	§6
84	84	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	§6
85	85	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Поднимание туловища – 30 сек. «Лучшая пара»	§7
86	86	Удар по неподвижному мячу с места	§7

87	87	Удар по катящемуся мячу	§7
88	88	Удар по мячу с одного - двух шагов	§7
89	89	Игра «Точная передача»	§7
90	90	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	§7
91	91	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	§7
92	92	Игра «Охотники и утки»	§7
93	93	Игра «Выстрел в небо»	§7
94	94	Игра «Брось-поймай» Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	§7
95	95	Ходьба и бег с изменением темпа.	§7
96	96	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	§7
97	97	Бег 30 м. Игра «Пятнашки» ,бег на скорость	§7
98	98	Бег с эстафетной палочкой	§7
99	99	Подведение Итогов года. Сдача ГТО.	§7

