

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Изобильненская школа имени Э.У. Чалбаша» города Алушты Республики Крым

«Рассмотрено» на заседании методического объединения Руководитель МО <u>Г.Н. Кочубей</u> /Кочубей Г.Н./ протокол № <u>1</u> от «<u>30</u>» <u>авг.</u> 2018	«Согласовано» Заместитель директора <u>Г.Н. Литвак</u> /Г.Н. Литвак/ «<u>30</u>» <u>авг.</u> 2018 г	«Утверждаю» Директор МОУ «Изобильненская школа имени Э.У. Чалбаша» <u>Е.П. Савельева</u> /Е.П. Савельева/ Приказ № <u>112-10</u> от «<u>31</u>» <u>авг.</u> 2018
--	--	---

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для 1 класса
на 2018-2019 учебный год

Составитель:

Кочубей Галина Николаевна,

Физическая культура 1 класс ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования (1 кл.) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Примерной основной образовательной программы начального общего образования; основана на программе предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение).

Целью учебного предмета «Физическая культура» является 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.

Реализация цели учебного предмета соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, 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 определённым 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе из расчёта 3 ч в неделю (99 ч - 33 недели).

Планируемые результаты 1 класс

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Содержание курса 1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

(строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов. В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Тематическое планирование Физическая культура 1 класс (99 ч)

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре.	В процессе урока
2.	Легкая атлетика.	50 (23 + 27)
3.	Гимнастика с основами акробатики	11
4.	Подвижные игры.	38 (21 + 17)

Календарно-тематическое планирование Физическая культура 1 класс (99 ч)

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол- во часов	Примечание
	По плану	По факту			
1			Легкая атлетика и кроссовая подготовка. Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег.	27	
2			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
3					
4			Команды: «равняйся! 2, « смирно!» «Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
5			Построение в шеренгу, колонну		
6			Подтягивание.		
7			Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
8			Построение в колонну. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
9					
10			Разновидности бега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
11			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Равномерный бег 3-5 минут.		
12					
13			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
14			Перестроение. Ходьба переходящая в бег 3-5 минут.		
15			Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
16			Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
17			Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Подвижные игры с элементами л/а.		
18					
19			Строевые упражнения. Спец. беговые упражнения.		
20			Строевые упражнения. Равномерный медленный бег чередуя с ходьбой.		
21					
22			Прыжки в длину с места. Многоскоки. Игры.		
23			Строевые упражнения. Спец. беговые упражнения. Эстафеты.		
24					
25			Строевые упражнения. Эстафета с элементами бега. Медленный бег 4-5		

4

		минут.		
26 27		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. ОРУ на месте, в движении, спец. упражнения.		
28		Подвижные игры с элементами спортивных игр Т.Б. на уроке по подвижным играм. Эстафеты с элементами бега. Игра «Пятнашки».	21	
29 30		Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Мы веселые ребята».		
31		Передачи и ловли мяча на месте. Игра «Метко в цель», «Школа».		
32 33		Упражнения с мячами. Эстафеты. Подвижная игра «Волки во рву».		
34		Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Ведение мяча на месте. Эстафеты.		
35 36		Упр. с мячами. Ловля мяча. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».		
37		Передвижение с мячами по площадке. Ведение мяча на месте. Эстафеты.		
38 39		Поднимание туловища – 30 сек. Ведение мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».		
40		Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».		
41 42		Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра Передал мяч, садись.		
43		Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».		
44 45		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».		
46		Подвижные игры с элементами баскетбола.		
47 48		Лазание по скамейке в упоре, по наклонной скамейке. Игры. Эстафеты с элементами баскетбола.		
49		Гимнастика с элементами акробатики. ТБ на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	11	
50 51		Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.		
52		Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.		

53			Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.		
54					
55			Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.		
56			Лазание по гимнастической стенке.		
57			Прыжки через скакалку.		
58			Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.		
59			Подвижные игры.	17	
60			Т.Б. на уроке по подвижным играм.		
61			Эстафеты.		
62			Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		
63			Ведения мяча в шаге. Эстафеты.		
64			Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		
65			Бросок мяча 1кг. Эстафеты.		
66					
67			Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		
68			Бросок и ловля мяча руками от груди.		
69			Эстафеты.		
70			Бросок и ловля мяча руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».		
71			Бросок и ловля мяча руками от груди.		
72			Эстафеты.		
73			Бросок мяча 1кг. Эстафеты.		
74			Поднимание туловища – 30 сек.		
75			Подвижная игра «Мяч на полу».		
76			Легкая атлетика и кроссовая подготовка.	23	
77			Т.Б. на уроках по легкой атлетике.		
78			Строевые упражнения.		
79			Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
80			Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
81			Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
82			Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
83			Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
84					
85			Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
86			Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
87			Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
88			Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		

89 90			Высокий старт. Бег 500 м.		
91			Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
92			Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
93			Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
94			Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
95			Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
96			Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
97			Высокий старт. Бег 500 м.		
98 99			Спец. беговые упражнения. Легкоатлетические эстафеты.		

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

6 (шесть)

Директор МБОУ «Изобильненская школа имени
Э.У. Чалбалия» города Алатырь



Е.П. Савельева