

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Побединская средняя общеобразовательная школа**

Утверждено

«___»_____ 2016г

Директор: _____ /Л.А. Борисовец)

Приказ № ___ от «___»_____ 2016г

Согласовано

«___»_____ 2016г

Зам. директора по УВР:

_____ /С.А. Черемушкина/

Рассмотрено

на заседании ШМО

«___»_____ 2016г

Протокол № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету "Физическая культура" в 1 классе

на 2016-2017 учебный год

Учитель: Радута Нина Александровна

<p>Основные содержательные линии курса</p>	<p><i>Знания о физической культуре</i></p> <p>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.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p><i>Способы физкультурной деятельности</i></p> <p>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).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины, массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p><i>Физическое совершенствование</i></p> <p>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.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p><i>Организуемые команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное</p>
---	---

положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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 вперед 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.

Легкая 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

** Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется*

учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Планируемые результаты:

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; • выполнять организующие строевые команды и приёмы; • выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); • выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно); • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i> • <i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i> • <i>играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;</i> • <i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i> <p><i>выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</i></p>
--	---

Календарно-тематическое планирование.

1	Легкая атлетика. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Ходьба под счет. Игра «Два Мороза»		
2	Ходьба на носках, пятках, обычный бег. Игра «К своим флажкам!»		
3	Бег 30м Равномерный бег. Бег с ускорением. Основные положения рук. "Салки"		
4	Общеразвивающие упр-я. Ходьба с высоким подниманием бедра «У медведя во бору».		

5	Разновидность ходьбы. Развитие скоростных качеств "Охотники и утки"		
6	Чередование ходьбы, бега. КУ "Буратино". Прыжок в длину с места, с продвижением вперёд. "Воробушки - попрыгунчики".		
7	Строевые упражнения: команды "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!". Равномерный бег до 3 минут. Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения.		
8	Бег с изменением направления движения. ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. « Два мороза».		
9	Метание малого мяча на дальность. Упражнения на ловкость с малыми мячами. «Пятнашки».		
10	Метание малого мяча на дальность. Упражнения на ловкость с малыми мячами. Игра «Салки»		
11	Строевые упр-я, размыкание на вытянутые руки. Обучение технике челночного бега		
12	Обучение броскам набивного мяча двумя руками от груди вверх. Упр-я на развитие гибкости.		
13	Строевые упр-я Перестроение звеньями. Броски набивного мяча.		
14	Гимнастика. Упражнения в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Лазание по гимнастической стенке. Упр-я в равновесии, стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.		
15	Упражнения в равновесии, ходьба по гимнаст. скамейке. Игра «Пятнашки»		
16	Лазание по гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Эстафеты с мячом.		
17	Перелезание через гимн. Скамейку. ОРУ с большими мячами.		
18	.Совершенствование навыков равновесия. Броски и ловля большого мяча.		
19	Преодоление полосы препятствий. Игра «Гонка мяча»		
1(20)	Гимнастика с элементами акробатики. Правила поведения на уроках Ф.К. по теме «Акробатика». Строевые упражнения: перестроение в круг. Эстафеты с набивными мячами.		
2(21)	Группировка в приседе, сидя, лёжа. ОРУ на гимнастической скамейке. Подтягивание лёжа на животе по		

	гимнастической скамейке.«Лисы и куры».		
3(22)	Перекаты в группировке. Лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом.«Пятнашки с мячом».		
4(23)	Перекаты назад и вперёд из положения упор присев. Лазанье по гимнастической стенке, канату.«Два Мороза».		
5(24)	Перекат в сторону, стоя на коленях. Лазание по канату. «Вызов номеров»		
6(25)	Перекат в сторону стоя на коленях, лёжа на животе. Круговая тренировка на развитие силовых способностей. «Зайцы в огороде».		
7(26)	Совершенствование техники выполнения перекатов. Развитие ловкости в упражнениях с малыми мячами.Эстафеты с мячами.		
8(27)	Совершенствование изученных элементов акробатики. ОРУ с малым мячом. Метание мяча в вертикальную цель.«Метко в цель»		
9(28)	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Упражнения на развитие гибкости. « Охотники и утки».		
10(29)	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Перешагивание через мячи. ОРУ со скакалкой. Прыжки через короткую скакалку.«Колдуны».		
11(30)	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Упражнения в равновесии. Прыжки через короткую скакалку.Эстафеты со скакалкой.		
12(31)	Совершенствование навыков лазания, перелезания, равновесия в сюжетно - ролевой игре «Альпинисты».		
13(32)	Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги. Развитие скоростно - силовых способностей. «Прыгающие воробушки».		
14(33)	Строевая подготовка. Танцевальные упражнения в парах. Развитие координационных способностей.		
15(34)	Гимнастика с элементами акробатики Подвижные игры, эстафеты		
16(35)	Преодоление полосы препятствий (с элементами акробатики). Подвижные игры, эстафеты		
1(36)	Подвижные и спортивные игры. Правила по ТБ на уроках по спортивным играм. Строевые упражнения. Упражнения с малыми мячами на развитие ловкости.«Вызов номеров»		
2(37)	История баскетбола. Знакомство с разметкой баскетбольной площадки. Совершенствование упражнений на развитие ловкости.«Бросай, поймай»		
3(38)	Основная стойка баскетболиста. Перемещения игрока в ходьбе, беге. «Гонка мячей». Правила держания мяча. «Школа мяча». «Передача мяча в колонне, шеренге».		
4(39)	Перемещение приставным шагом в ходьбе и беге. «Гонка мячей»		

5(40)	Броски и ловля мяча на месте. «Школа мяча». Эстафеты с мячом.		
6(41)	Остановка прыжком. Передача мяча от груди двумя руками. «Мяч водящему».		
7(42)	Повороты на месте. Передача мяча от груди двумя руками с отскоком. «За мячом».		
8(43)	Ведение мяча на месте. Комбинация из освоенных элементов перемещений игрока. «Светофор».		
9(44)	Ведение мяча на месте, в движении по прямой. Развитие скоростных способностей. «Охотники и утки».		
10(45)	Правила броска мяча в корзину. Передача мяча одной рукой от плеча. «Метко в корзину».		
11(46)	Бросок мяча в корзину. Игра «Метко в корзину»		
12(47)	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением высоты отскока. «Броски в колоннах».		
13(48)	Передача мяча в движении. Совершенствование техники броска мяча в корзину. Развитие силовых способностей. «Защитник корзины».		
14(49)	Совершенствование техники владения и передачи мяча. Развитие скоростных способностей. «Мяч ловцу».		
15(50)	Совершенствование выполнения изученных приёмов в подвижных играх. Правила игры в баскетбол.		
16(51)	Совершенствование приёмов игры в баскетбол в подвижных играх. Взаимодействие игроков в команде.		
17(52)	Разметка волейбольной площадки. Броски и ловля мяча через сетку. «У кого мячей меньше».		
18(53)	Перебрасывание мяча через сетку одной рукой. Правила игры в «Пионербол». «Перестрелка».		
19(54)	Совершенствование изученных технических действий. Развитие игровой ловкости. «Пионербол».		
20(55)	Контроль развития физической подготовленности. Совершенствование изученных технических действий в эстафетах и подвижных играх.		
1 (56)	Гимнастика. Сочетание различных видов ходьбы. Строевые упражнения: перестроение в круг. Высокий старт. Встречные эстафеты.		
2(57)	Бег с изменением направления движения и скорости. Челночный бег с кубиками. «Кот и воробы».		
2(58)	Прыжок в длину с места, по полоскам. Танцевальные упражнения: шаг галопа в сторону. «Пятнашки с верёвочками».		
3(59)	Круговая тренировка по развитию силовых способностей. "Охотники и утки".		
4(60)	Спрыгивание с высоты 30 см. Броски и ловля большого мяча. «Гонка мячей», «Мяч капитану».		
5(61)	Спрыгивание с высоты 30 см. Броски и ловля большого мяча. «Гонка мячей», «Мяч капитану».		
6(62)	Прыжок в высоту с 3-4 шагов Упражнения на формирование правильной осанки. «Зайцы в огороде».		
7(63)	Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты с большими мячами.		
8(64)	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4 м. Прыжки через короткую скакалку. «Охотники и утки».		
7(65)	Метание малого мяча в вертикальную цель с 3-4 м. Прыжки через длинную скакалку.		

	«Снайперы».		
8(66)	Броски набивного мяча из различных исходных положений. Упражнения в равновесии на рейке гимнастической скамейки. «Колдуны».		
9(67)	Броски набивного мяча на дальность. Ползание по гимнастической скамейке различными способами. «Удочка».		
10(68)	Лазание по гимнастической стенке произвольным и одноимённым способом. «Вызов номеров».		
11(69)	Преодоление полосы из 5 препятствий. Подвижные игры, эстафеты.		
1 (70)	Подвижные игры. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».		
2 (71)	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».		
3(72)	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».		
4(73)	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».		
1 (74)	Основы знаний о физкультуре и спорте Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.		
2(75)	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».		
3(76)	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.		
4(77)	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.		
5(78)	Прыжки в длину с разбега.		
6(79)	Прыжки в длину с разбега. Сдача контрольного норматива.		
7(80)	Бег. Метание на дальность.		
8(81)	Бег. Метание на дальность. Сдача контрольного норматива.		
9(82)	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».		
10(83)	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».		
11(84)	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.		
12(85)	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.		
13(86)	Кроссовая подготовка.		
14(87)	Кроссовая подготовка.		
15(88)	Кроссовая подготовка. Сдача контрольного норматива.(1000м)		

16(89)	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации		
17(90)	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		
18(91)	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.		
19(92)	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
20(93)	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		
21(94)	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
22(95)	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.		
23(96)	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
24(97)	Эстафеты. Развитие координации.		
25(98) 26(99)	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.		

Учебно-методическое обеспечение

1. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.
2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.
3. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2009
4. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2008
5. Примерные программы начального общего образования в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2008 (Стандарты второго поколения).
6. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.