

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Куяганская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено» Руководитель ТГУ  /Дроздова Е.В./ Протокол № 1 от « 28 » августа 2017 г.	«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР МБОУ Куяганская СОШ  Нестерова Т.В. « 30 » августа 2017г	«Утверждено» Директор МБОУ Куяганская СОШ Майдуров А.Г.  « 30 » августа 2017 г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
2017-2018 учебный год

Класс: 1

Количество часов: всего за год – 99 ч , в неделю 3ч.

Учитель: Катаева Яна Владиславовна

Планирование составлено на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта второго поколения начального общего образования по физической культуре, учебного плана, программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре в 1 - 4 классах, авторы – составители: В.И.Лях
М.: Просвещение, 2014г.

Учебник: физическая культура 1 - 4 класс
Авторы: В.И.Лях
Издательство : М. Просвещение, 2013г.

село Куяган
2017

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года, №273 (Федеральный закон «Об образовании в РФ»);
2. ФГОС НОО (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №373)
3. Приказ Министерства образования «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06. 10. 2009 г. № 373» от 26.11.2010г. №1241
4. Приказ Минобрнауки России от 22 сентября 2011 г. № 2357 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373"
5. Примерная программа по учебному предмету;
6. Авторская программа В.И.Лях «Физическая культура 1-4 классы» .
7. Образовательная программа МБОУ Куяганская СОШ;
8. Учебный план МБОУ Куяганская СОШ;
9. Положение о рабочей программе МБОУ Куяганская СОШ

Программа рассчитана на __99__ ч. в год (__3__ часа в неделю).

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

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;

8. 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;

9. 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для классов 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 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, доброжелательно 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).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед 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 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.

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.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика (14 часов)	
1	Техника безопасности. Организационно-методические указания.	1
2	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30 метров	1
3	Низкий старт. Перестроение в шеренгах	1
4	Низкий старт. Перестроение в колоннах.	1
5-6	Техника бега на средние дистанции. Бег 30 м. 800м.	2
7	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30 м. 800м.	1
8	ОРУ 1000 м. Техника бега на длинные дистанции.	1
9-10	Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000 м.	2
11-13	Техника бега на короткие дистанции. Бег 100 м. 60м.	3
14	Техника прыжка в длину с разбега.	1

	Гимнастика (24 часа)	1
15	Кувырок вперед, назад.	1
16	Удержание угла.	1
17	Двойной кувырок вперед, назад.	1
18	Подъем туловища. Мост.	1
19	Подъем туловища за 30 сек.	1
20	Подтягивание – мальчики, отжимание – девочки.	1
21	Лазанье по канату.	1
22	Наклон туловища. Подъем туловища за 30 сек.	1
23	Наклон туловища. Лазанье по канату.	1
24	Подъем туловища. Наклон туловища.	1
25	Мост. Длинный кувырок.	1
26-27	Стойка на голове. Мост.	2
28	Лазанье по канату.	1
29	Строевые упражнения .	1
30	ОРУ на формирование правильной осанки.	1
31	Кувырок вперед в группировке.	1
32	Стойка на лопатках с медленным выпрямлением ног.	1
33	Мост.	1
34	Акробатические соединения.	1
35	Висы.	1
36	Лазанья перелезание.	1
37	Упражнения на равновесие.	1
38	Полоса из пяти препятствий.	1
	Лыжная подготовка (24 часа)	
39	Техника безопасности. Лыжная подготовка.	1
40-42	Лыжная подготовка.	3
43	Строевые упражнения.	1

44	Ступающий шаг.	1
45	Повороты.	1
46	Скользкий шаг без палок.	1
47	Техника бега 500 м.	1
48	Подъем на склон ступающим шагом.	1
49	Подъем на склон «лесенкой»	1
50	Подъем на склон ступающим шагом.	1
51	Подъем на склон «лесенкой»	1
52	Скользкий шаг с палками.	1
53	Подъем на склон «лесенкой»	1
54	Техника бега 800 м.	1
55	Техника бега 1000 м.	1
56	Торможение и поворот упором.	1
57	Торможение и поворот плугом.	1
58	Передвижение по местности.	1
59-61	Коньковый ход.	3
62	Техника бега 500 м.	1
	Подвижные игры (24 часа)	1
63	Подвижные игры.	1
64	ОРУ без предметов.	1
65	Подвижные игры	1
66	Игру с метанием мячей.	1
67	ОРУ с малыми мячами.	1
68	Ведение мяча в шаге.	1
69	Передача мяча от груди двумя мячами.	1
70	ОРУ с большими мячами.	1
71	Высокий старт.	1

72	Метание малого мяча на дальность.	1
73	Бег на выносливость.	1
74	ОРУ в движении.	1
75	Урок тестирования.	1
76	Прохождение полосы препятствий.	1
77	Челночный бег.	1
78	Игра «Перестрелка»	1
79	Мини футбол.	1
80	Мини баскетбол.	1
81	Игра «Вышибало»	1
82	Прохождение полосы препятствий.	1
83	Мини футбол.	1
84	ОРУ без предметов.	1
85	Мини баскетбол.	1
86	Обобщающий урок по разделу.	1
Легкая атлетика (13 часов)		
87	Правила техники безопасности при занятиях на открытой площадке.	1
88	Низкий старт. Перестроение в шеренгах	1
89	Низкий старт. Перестроение в колоннах.	1
90-91	Техника бега на средние дистанции. Бег 30 м. 800м.	2
92	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30 м. 800м.	1
93-95	1000 м. Техника бега на длинные дистанции.	2
96-97	Техника бега на короткие дистанции. Бег 100 м. 60м.	1
98	Прыжок в длину с разбега.	1
99	Итоговое занятие.	1
Итого:		99 часов