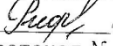


Журавлевская средняя общеобразовательная школа
филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
Омутинская средняя общеобразовательная школа №2
Омутинского района


Рассмотрено:

на заседании ШМО учителей
начальных классов
руководитель МО

 С.Н.Риффель
Протокол № 2 от 30.10.2018 г.

Согласовано:

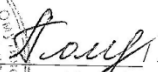
Заместитель директора по УВР

 /Е.Н. Яковлева
30.10.2018 г.

Утверждаю:

Директор



 А.Б. Комарова
Приказ № 43/1-од от 31.10.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет физкультура
Направление: начальное общее образование
Класс: 1
Составитель: Мелингер Л.В.
2018-2019 учебный год

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате первого года обучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся научатся:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями;
- соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- иметь представление о здоровье, о важности ведения здорового образа жизни;
- о культурном значении Олимпийских игр древности;
- соблюдать режим дня;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- соблюдать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;
- принимать исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища;
- правильно выполнять изученные:
- строевые команды;
- комплексы общеразвивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами);
- разновидности передвижения в ходьбе и беге;
- разновидности прыжков, лазаний и перелазаний, способов метания;
- технические приемы и способы передвижения на лыжах;
- элементы спортивных игр с мячом;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать технику кувырка вперед в группировке;
- сохранять равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Содержание программы

Физкультурные и сопряженные с ними знания

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке). Правила поведения во дворах, на игровых площадках, школьных спортивных площадках во внеучебное время и меры предупреждения травматизма.

Гигиенические знания. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.

Здоровый физически активный образ жизни. Сведения о режиме дня первоклассника. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; упражнений для формирования правильной осанки. Правила подвижных игр.

Олимпийские игры древности.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

"Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже!"; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой"; повороты кругом на месте, рапорт учителю; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук, туловища, ног, без предметов, с предметами: гимнастической палкой, мячом, скакалкой, упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения рук, движения руками, основные движения туловищем и ногами из различных исходных положений (и. п.) - основной стойки, упора присев, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, выполнение изученных упражнений под музыку.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения. Группировка: в приседе, из положения сидя на полу, из положения лежа на спине; постановка рук, положение головы перед кувырком вперед; перекат в группировке, из положения лежа на животе и упора стоя на коленях; кувырок вперед в группировке.

Лазанье и перелезание. Лазанье по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе; перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по прямой линии на полу; перешагивание через мячи, повороты на 90 - 180°.

Висы и упоры: висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: обычная с сохранением правильной осанки, на носках, пятках, в полуприседе, по разметкам средним и широким шагом, переступая через препятствия, по линии, ходьба под музыку.

Бег: в медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой, на носках, с подниманием бедра, парами, тройками по диагонали, с ускорением, челночный бег.

Прыжки: в длину с места толчком двух ног, через резинку; в длину с малого (5 - 6 шагов) разбега; через скакалку; через длинную скакалку.

Метания. Броски и ловля малого мяча одной и двумя руками, перебрасывание из руки в руку; метание малого мяча на заданное расстояние левой и правой рукой из положения стоя лицом в сторону метания; метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы; из положения стоя двумя руками снизу вперед-вверх.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах. Стойки на лыжах - основная, высокая, низкая; ступающий и скользящий шаги без палок и с палками; повороты переступанием на месте, подъем лесенкой, спуски в высокой стойке.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

Элементы баскетбола: ловля и передача, броски и ведение мяча: индивидуально, в парах, стоя на месте и с перемещением. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча на ближней дистанции.

Элементы волейбола: согласованные действия при подбрасывании, метании, ловле и передаче мяча с учетом требований к основе техники - бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о пол и ловля мяча; броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками; броски мяча на точность.

Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Элементы мини-футбола: ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2 - 3 метра в парах и шеренгах.

Подвижные игры с элементами футбола.

Строевые упражнения. Игры для подготовки к строю и на развитие внимания.

Общеразвивающие упражнения.

Игры для совершенствования координации движений.

Бег. Игры с бегом для совершенствования навыка бега.

Прыжки. Игровые задания. Игры с прыжками.

Метания. Игровые задания. Игры с метанием.

Лазанье и перелезание. Игровые задания.

Игры с лазаньем и подлезанием.

Упражнения в равновесии. Игровые задания.

Передвижение на лыжах. Игровые задания.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Подвижные игры и игровые задания используются в первом и последующих классах на уроках физической культуры для совершенствования изучаемых двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития координационных и кондиционных двигательных способностей.

В первом классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы;

ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.

К кондиционным способностям, развиваемым в первом и последующих классах, относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	16
2	Кроссовая подготовка	10
3	Подвижные игры	24
4	Гимнастика	26
5	Кроссовая подготовка	9
6	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	20