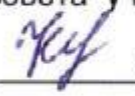


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Бизинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
Руководитель
методического
совета учителей
 / Клеменкова Н.А. /
Протокол № 1
от «31» августа 2018 г

Согласовано Заместитель
директора по УВР
 /Колобова О.И.
«31» августа 2018 г

Утверждаю
Директор школы
 / Феденко Н.С. /
Приказ № 113-ОД
от «31» августа 2018 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
ДЛЯ 1 КЛАССА
НА 2018/2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель программы:
Бессонова Надежда Александровна
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе: Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Приказ МО РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» в редакции от 18.12. 2012 № 373. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»; комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2016 г.) в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, учебного плана МАОУ «Бизинская »СОШ, устава школы.

Содержания учебного предмета.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе означает прежде всего бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Легкая атлетика(22 часов)

Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30-60 м.Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Метание малого мяча. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.

Подвижные игры (18 часов)

Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»,«Лисы и куры», «Точный расчет», «Пятнашки», « Запретное движение», «Охотник и зайцы», «Точно в мишень», «Совушка», «Салки с домом», «Гуси-лебеди», «День и ночь», « Погрузка арбузов», « Посадка картошки», « Бросай и поймай».

Гимнастика (8 часов)

Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.

Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов) - Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Ведение на месте правой и левой рукой.

Лыжная подготовка (21 час) - Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. Ступающий шаг без палок. Ступающий шаг с палками. Скользящий шаг без палок. Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под склон. Подъём лесенкой наискось. Передвижение на лыжах до 1 км.

Физическая культура
Календарно-тематическое планирование изучения учебного материала
1 класс
75 часа (3 часа в неделю)

№ п/п	№ по разделу	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Дата	
				План.	Факт.
Легкая атлетика (11 часов)					
1	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	06.11	
2	2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера»..	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	07.11	
3	3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	08.11	
4	4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	13.11	
5	5	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	14.11	
6	6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	15.11	
7	7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	20.11	
8	8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	Приземляться в яму на две ноги	21.11	

9	9	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	22.11	
10	10	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	27.11	
11	11	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	28.11	
<i>Подвижные игры (5 часов)</i>					
12	1	Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	29.11	
13	2	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	04.12	
14	3	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	05.12	
15	4	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	06.12	
16	5	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	11.12	
<i>Гимнастика (8 часов)</i>					
17	1	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» .	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	12.12	
18	2	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	13.12	

		животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».			
19	3	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	18.12	
20	4	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	19.12	
21	5	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Выполнять упражнения в равновесии	20.12	
22	6	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Выполнять упражнения в равновесии	25.12	
23	7	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	Выполнять упражнения в лазании по гимнастической скамейке	26.12	
24	8	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	Выполнять упражнения на подтягивание	27.12	
Лыжная подготовка (21 час)					
25	1	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж	Правильно ухаживать за лыжами	15.01	
26 - 28	2-4	Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй-мяч не теряй».	Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагами	16.01 17.01 22.01	
29-30	5-6	Ступающий шаг без палок «Играй,	Передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок	23.01	

		играй-мяч не теряй».		24.01	
31-32	7-8	Ступающий шаг с палками «Играй, играй-мяч не теряй».	Передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками	29.01 30.01	
33-35	9-11	Скользкий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок	31.01 05.02 06.02	
36-38	12-14	Скользкий шаг с палками Игра «Школа мяча».	Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками	07.02 19.02 20.02	
39-41	15-17	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	Делать повороты переступанием на лыжах	21.02 26.02 27.02	
42-43	18-19	Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	Подниматься и спускаться на лыжах под склон	28.02 05.03	
44	20	Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	Делать подъем на лыжах лесенкой наискось	07.03	
45	21	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».	Передвигаться на лыжах	12.03	
Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)					
46	1	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	Играть в мини-баскетбол	13.03	
47	2	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	Играть в мини-баскетбол	14.03	
48	3	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	Играть в мини-баскетбол	19.03	
49	4	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	Играть в мини-баскетбол	20.03	
50-51	5-6	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	Играть в мини-баскетбол	21.03 02.04	

		Игра «У кого меньше мячей»			
Подвижные игры (13 часов)					
52	1	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Пятнашки»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	03.04	
53-56	2-5	Подвижная игра «Лисы и куры», «Салки с домом», «Гуси-лебеди», «День и ночь»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	04.04 09.04 10.04 11.04	
57-58	6-7	Подвижная игра «Прыгающие воробушки», «Запретное движение», «Охотник и зайцы», «Точно в мишень».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	16.04 17.04	
59-61	8-10	Подвижная игра «К своим флажкам», «Погрузка арбузов», «Посадка картошки», «Бросай и поймай».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	18.04 23.04 24.04	
62-64	11-13	Подвижная игра «Зайцы в огороде», «Передал-садись», «Совушка», «Мяч соседу».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	25.04 30.04 01.05	
Легкая атлетика (11 часов)					
65	1	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	Бегать с максимальной скоростью до 60 м.	02.05	
66-68	2-4	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	Бегать с максимальной скоростью до 60 м.	07.05 08.05 09.05	
69-71	5-7	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Прыгать в полную силу	14.05 15.05 16.05	
72-73	8-9	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением	Прыгать в полную силу	21.05 22.05	

		на две. Эстафеты			
74	10	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	Метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	23.05	
75	11	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	Метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	28.05	

Материально – техническое обеспечение программы

Литература:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Приказ МО РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» в редакции от 18.12. 2012 № 373;
- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016г.;
- Лях .И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.;
- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М. :Просвещение 2013г.

Интернет ресурсы:

Фестиваль педагогический идей «Открытый урок». Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>

Учительский портал www.uchportal.ru

К уроку.ru www.k-uroku.ru

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);

- мячи массажные;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетки измерительные (10 м, 50м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- аптечка медицинская.