

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Лицей №1»

Рассмотрено

Руководитель кафедры

 /Корчагина Л.Н./

Протокол № 6 от

«18» июня 2018

Согласовано

Заместитель директора по

УВР МОУ «Лицей №1»

 /Фролова Е.М./

«22» июня 2018

Утверждено

Директор МОУ «Лицей №1»

 Федюшкина С.В./

Приказ № 182 от

«23» июня 2018



**Рабочая программа
по физической культуре**

1«Б» класс

Учебных недель –34

Количество часов в неделю – 3

Количество часов в год -102

Составитель: Федюшкина С.В.
учитель начальных классов
высшей категории

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 8 от
«25» июня 2018г.
2018 - 2019 учебный год

Г.о. Подольск

2018 г.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» разработаны в соответствии с особенностями структуры и содержания данного курса.

Личностные результаты:

У обучающегося сформируется:

- взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

У обучающихся появится возможность для формирования:

- бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

- 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 учётом требований её 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.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- 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.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- планированию занятий физическими упражнениями в режиме дня,
- организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложению фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представлению физической культуры как средства укрепления здоровья,
- физического развития и физической подготовки человека;
- измерению индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказанию посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организации и проведению со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережному обращению с инвентарем и оборудованием, соблюдению требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выполнению жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнению технических действий из базовых видов спорта, применению их в игровой и соревновательной деятельности;
- нахождению отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделению отличительных признаков и элементов.

<i>Обучающиеся первого класса научатся</i>	
Раздел «Знание о физической культуре»	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать режим дня и личную гигиену; • понимать связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья.
Раздел «Способы физкультурной деятельности»	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
Раздел «Физическое совершенствование»	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять организующие команды и приемы; • выполнять акробатические упражнения; • выполнять гимнастические упражнения прикладного характера; • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

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, 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. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физической 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 игры и развлечения. Организация проведения 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.

Организуемые команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения.

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и 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.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; 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. Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости)

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
Первая четверть			
1	Урок познавательная минутка. Безопасное поведение на уроках	04.09-09.09	
2	Урок-путешествие. Перекаты и группировка	04.09-09.09	
3	Спортивный калейдоскоп. Техника бега на 30 м с высокого старта на время	04.09-09.09	
4	Урок-игра. Челночный бег 3 10 м на время	11.09-16.09	
5	Спортивный марафон. Перекаты и группировка	11.09-16.09	
6	Урок-игра. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки	11.09-16.09	
7	Урок-викторина «Техника метания мяча (мешочка) на дальность»	18.09-23.09	
8	Спортивный марафон «Усложненные перекаты»	18.09-23.09	
9	Урок-викторина «Ритм и темп. Виды ритма и темпа»	18.09-23.09	
10	Спортивный калейдоскоп. Режим дня и личная гигиена человека	25.09-30.09	
11	Спортивный калейдоскоп «Усложненные перекаты»	25.09-30.09	
12	Спортивный калейдоскоп. Прыжки и их разновидности	25.09-30.09	
13	Режим дня и личная гигиена человека и образ жизни	02.10-07.10	

14	Кувырок вперед	02.10-07.10	
15	Броски малого мяча в горизонтальную цель	02.10-07.10	
16	Урок веселой игры. Русские народные подвижные игры.	09.10-14.10	
17	Кувырок вперед	09.10-14.10	
18	Прыжок в длину с места	09.10-14.10	
19	Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Тестирование на время	16.10-21.10	
20	Стойка на лопатках. «Мост»	16.10-21.10	
21	Тестирование наклона вперед из положения стоя	16.10-21.10	
22	Урок калейдоскоп. «Утренняя зарядка. Стойка на лопатках»	23.10-27.10	
23	Стойка на лопатках. «Мост»	23.10-27.10	
24	Физкультминутки, их значение в жизни человека	23.10-27.10	
Вторая четверть.			
25	ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине	06.11-11.11	
26	Лазание по гимнастической стенке	06.11-11.11	
27	Подвижные игры	06.11-11.11	
28	Урок веселый стих «Выполнение упражнений под музыку и стихи.	13.11-18.11	
29	Лазание по гимнастической стенке	13.11-18.11	
30	Строевые упражнения	13.11-18.11	
31	Урок познавательная гимнастика	20.11-25.11	
32	Упражнения на кольцах	20.11-25.11	
33	Кувырок вперед	20.11-25.11	
34	ОРУ Лазание по гимнастическому канату	27.11-02.12	
35	Упражнения на кольцах	27.11-02.12	
36	ОРУ. Подвижные игры «Лазание по гимнастической стенке»	27.11-02.12	
37	Лазание по гимнастической стенке	04.12-09.12	
38	Лазание по гимнастической стенке	04.12-09.12	
39	Урок быстрые ножки «Ходьба по канату босыми ногами»	04.12-09.12	
40	Подвижные игры	11.12-16.12	
41	Лазание по гимнастической стенке	11.12-16.12	
42	ОРУ. Мы растем вверх	11.12-16.12	

43	Преодоление полосы препятствий	18.12-23.12	
44	Лазание по гимнастической стенке	18.12-23.12	
45	Быстро движемся мы вверх. Лазание и передвижение по гимнастической стенке	18.12-23.12	
46	Подвижные игры	25.12-30.12	
47	Подвижные игры	25.12-30.12	
48	Игровые упражнения ловкий мяч	25.12-30.12	
Третья четверть			
49	ОРУ Полоса препятствий. Урок познай себя	15.01-20.01	
50	ОРУ Урок веселая скакалка. «Прыжки на скакалках»	15.01-20.01	
51	ОРУ. Подвижная игра «День и ночь»	15.01-20.01	
52	ОРУ. Урок веселые лыжи. Лыжный кросс	22.01-27.01	
53	ОРУ. Техника смело ступай на лыжню	22.01-27.01 22.01-27.01	
54	ОРУ. Урок веселый спуск	29.01-03-02	
55	Техника ступающего шага на лыжах	29.01-03-02	
56	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж	29.01-03-02	
57	ОРУ. Урок весело мы тянем	05.02-10.02	
58	Техника скользящего шага на лыжах без палок	05.02-10.02	
59	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	05.02-10.02	
60	ОРУ Весело мы едем по лыжне.	19.02-24.02	
61	Техника скользящего шага с палками на лыжах	19.02-24.02	
62	Упражнения со скакалками	19.02-24.02	
63	Техника торможения палками на лыжах	26.02-03-03	
64	Движение змейкой на лыжах с палками	26.02-03-03	
65	Прыжки через скакалку	26.02-03-03	
66	Контрольный урок по лыжной подготовке	05.03-10-03	
67	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	05.03-10-03	
68	Прыжки через скакалку	05.03-10-03	
69	Броски и ловля мяча в парах	12.03-17.03	
70	Разновидности бросков мяча одной рукой	12.03-17.03	

71	Прыжки через скакалку	12.03-17.03	
Четвертая четверть			
72	Ведение мяча на месте и в движении	2.04-7.04	
73	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	2.04-7.04	
74	Стойка на лопатках	2.04-7.04	
75	Броски мяча в кольцо способом «сверху»	9.04-14.04	
76	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	9.04-14.04	
77	Стойка на лопатках	9.04-14.04	
78	Тестирование в наклоне вперед из положения стоя	16.04-21.04	
79	Упражнение на выносливость	16.04-21.04	
80	Повторение акробатических элементов	16.04-21.04	
81	Повторение техники прыжка в длину с места	23.04-28-04	
82	Тестирование в прыжке в длину с места	23.04-28-04	
83	Повторение акробатических элементов	23.04-28-04	
84	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	30.04-05.05	
85	Метание малого мяча в горизонтальную цель	30.04-05.05	
86	Упражнения на уравнивание предметов	30.04-05.05	
87	Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд	07.05-12.05	
88	Баскетбольные упражнения	07.05-12.05	
89	Упражнения на уравнивание предметов	07.05-12.05	
90	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча	14.05-19.05	
91	Тестирование в беге на скорость на 30 м	14.05-19.05	
92	Круговая тренировка	14.05-19.05	
93	Тестирование в челночном беге 3 × 10 м	21.05-26-05	
94	Метание мешочка на дальность	21.05-26-05	
95	Круговая тренировка	21.05-26-05	
96	Основы правил игры в футбол	14.05-19.05	

97	Знакомство с эстафетами	14.05-19.05	
98,99	Круговая тренировка, подвижные игры	21.05-26-05	