



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ЦО № 18
Никитина Е.А.
« 28 » августа 2017 г.

Рекомендовано к реализации
педагогическим советом

Протокол № 1 от
« 28 » августа 2017 г.

РАССМОТРЕНО:
на заседании ШМО

Протокол № 1 от
« 28 » августа 2017 г.

Рабочая программа

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(название предмета)

для учащихся 1, 4 классов 1 ступени обучения

Программа рассчитана на 99, 102 часа

Разработчик: Гришина Е.В.,

учитель МБОУ ЦО № 18,

высшая квалификационная категория

город Тула, 2017 год

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура ориентирована на обучающихся 1-х классов и реализуется на основе следующих документов:

1. Закон «Об образовании в РФ»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования // Министерство образования и науки РФ
3. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. 1-4 классы (стандарт второго поколения). М.: Просвещение, 2011
4. Учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учебник для образовательных организаций/ В.И. Лях. – 14-е издание. – М.: Просвещение, 2013

Цель изучения физической культуры в 1 классе:

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

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- 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.

- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Уметь:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр и на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.

Знания о физической культуре

Уметь:

- 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;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития, физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Уметь:

- выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическая скамейка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание программы учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, 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. Особенности физической культуры разных народов.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (составление режима дня, выполнение

простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике 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; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, 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, горизонтальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. 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.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча, подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Народные подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольные преодоления простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей. Динамические упражнения на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег, чередующийся с ходьбой, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; броски набивного мяча одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте, с продвижением вперед правым и левым боком, с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений, с изменением поз тела, стоя на лыжах, скольжение на правой (левой) ноге после 2-3 шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тематическое планирование для 1 класса

№ урока	Содержание учебного материала	Примечание
	<i>Легкая атлетика (16 часов)</i>	
1	ИОТ - 018 Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Развитие координационных способностей. Подвижная игра "Салки".	
2	Ходьба, бег и их разновидности. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра "Совушка".	
3	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Эстафеты. Игра на внимание.	
4	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра "Найди свое место".	
5	Развитие скоростных способностей. Бег с изменением направления и преодолением препятствий. Подвижная игра "Пустое место".	
6	Тест - бег 30 м. Развитие скорости. Подвижная игра "Запрещенное движение".	
7	Метание малого мяча с места на дальность. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	
8	Метание мяча в вертикальную цель. Развитие координации и ловкости. Эстафеты с бегом на скорость.	
9	Метание мяча в горизонтальную цель. Развитие координации и ловкости. Эстафеты с предметами.	
10	Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 90°. Эстафета "Смена сторон". Развитие скоростно-силовых способностей.	
11	Многоскок. Тест - челночный бег 3×10 м. Развитие скоростных и координационных способностей.	
12	Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Эстафета "Вызов номеров". Развитие скоростно-силовых способностей.	
13	Тест - бег 30 м. Развитие скорости. Подвижная игра "Запрещенное движение".	
14	Метание малого мяча с места на дальность. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	
15	Метание мяча в вертикальную цель. Развитие координации и ловкости. Эстафеты с бегом на скорость.	
16	Метание мяча в горизонтальную цель. Развитие координации и ловкости. Эстафеты с предметами.	
	<i>Подвижные игры (12 часов)</i>	
17/1	ИОТ - 021 ТБ на уроках подвижных игр. Подвижная игра "У медведя во бору".	
18/2	Ловля и передача мяча. Подвижная игра "Мы - веселые ребята".	

19/3	Ведение мяча. Подвижная игра «К своим флажкам»	
20/4	Ловля, ведение, передача мяча. Подвижная игра "Играй, играй, мяч не теряй»	
21/5	Бросок и ловля мяча. Подвижная игра "Мяч водящему".	
22/6	Развитие способности к ориентированию в пространстве. Подвижная игра "Попади в обруч».	
23/7	Развитие способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры "Салки ноги от земли".	
24/8	<i>Теория: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</i> Подвижная игра "Зайцы в огороде".	
25/9	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра "Прыгающие воробушки".	
26/10	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра "Лисы и куры".	
27/11	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра "Точный расчёт".	
28/12	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра "Метко в цель".	
	<i>Гимнастика (21 час)</i>	
29/1	ИОТ - 017 Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения - основная стойка, построение в колонну, в шеренгу. ОРУ без предметов. Подвижная игра "Класс, смирно!"	
30/2	Строевые упражнения - построение в круг, размыкание на вытянутые руки. ОРУ без предметов. Акробатические упражнения: группировка. Эстафеты.	
31/3	Строевые упражнения - повороты направо, налево. Акробатические упражнения: перекаты в группировке. Подвижная игра	
32/4	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Акробатические упражнения: перекаты лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Эстафеты.	
33/5	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Акробатические упражнения. Эстафеты.	
34/6	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Передвижение по гимнастической стенке. Подвижная игра "Два мороза".	

35/7	Строевые упражнения. ОРУ с малыми мячами. Эстафеты с мячом. Развитие координации и ловкости.	
36/8	<u>Теория:</u> Ходьба, бег, прыжки, лазанье как жизненно важные способы передвижения человека. Строевые упражнения. ОРУ с малыми мячами. Эстафеты с мячом.	
37/9	ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через мячи. Эстафеты без предметов.	
38/10	ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейки. Эстафеты без предметов.	
39/11	ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии: повороты на 90°. Развитие координации. Эстафеты с мячами.	
40/12	ОРУ со скакалками. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра "Прыжки по кочкам".	
41/13	ОРУ со скакалками. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подвижная игра «Запрещенные движения».	
42/14	ОРУ со скакалками. Лазание по гимнастической стенке. Поднимание ног до угла 90°. Развитие силы.	
43/15	ОРУ со скакалками. Отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Развитие силы. Эстафеты с предметами.	
44/16	<u>Теория:</u> характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. ОРУ со скакалками. Эстафеты с предметами.	
45/17	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.	
46/18	Упражнения для укрепления мышечного корсета. Перелезание через горку матов. Подвижная игра "Замри".	
47/19	Упражнения на формирование правильной осанки. <u>Тест:</u> поднимание туловища. Эстафеты.	
48/20	Строевые упражнения. Обучение висам и упорам. Развитие силы. <u>Тест:</u> подтягивание на перекладине. Эстафеты.	
49/21	Строевые упражнения. Развитие гибкости. <u>Тест:</u> наклон вперед из положения сидя. Эстафеты.	
<i>Лыжная подготовка (21 час)</i>		
50/1	ИОТ - 019 Т.Б. на уроках лыжной подготовки. <u>Теория:</u> выполнение простейших закаливающих процедур. Подвижная игра "По местам".	

51/2	Переноска и надевание лыж. Подвижная игра "Попади снежком в цель".	
52/3	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте. Подвижная игра "По местам".	
53/4	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении. Подвижная игра «Кто быстрее?»	
54/5	Техника ступающего шага. Повороты, переступания. Подвижная игра	
55/6	Передвижение ступающим шагом без палок - дистанция 1 км. Развитие выносливости. Подвижная игра "Попади снежком в цель".	
56/7	Передвижение ступающим шагом с палками - дистанция 1 км. Развитие выносливости. Подвижная игра "Попади снежком в цель".	
57/8	Обучение поворотам переступанием на месте. Прохождение дистанции - 1 км. Развитие выносливости.	
58/9	Повороты переступанием на месте. Подвижная игра "Знак качества". Развитие ловкости.	
59/10	Закрепление техники поворота переступанием на месте. Эстафеты на лыжах. Развитие скорости.	
60/11	Передвижение скользящим шагом без палок. Подвижная игра "Лисёнок-медвежонок".	
61/12	Передвижение скользящим шагом с палками. Подвижная игра "Быстрый лыжник".	
62/13	<i>Теория: овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня).</i> Техника передвижения на лыжах. Подвижная игра "Кто быстрее?"	
63/14	Прохождение дистанции 1 км попеременно ступающим и скользящим шагом. Развитие выносливости.	
64/15	Обучение спуску со склона. Подвижная игра "Кто дальше?" Прохождение дистанции - 1 км.	
65/16	Обучение технике подъема на склон. Подвижная игра "Быстрый лыжник". Прохождение дистанции - 1 км.	
66/17	Подъёмы и спуски с горы без палок. Торможение. Эстафеты на лыжах. Развитие скорости.	
67/18	Подъёмы и спуски с горы с палками. Торможение. Эстафеты на лыжах. Развитие скорости.	
68/19	Техника подъемов и спусков. Подвижная игра "Метко в цель".	
69/20	Техника ступающего и скользящего шага. Развитие выносливости. Прохождение дистанции - 1 км.	

70/21	Прохождение дистанции 500 м на время. Подвижная игра "Кто быстрее встанет в строй?"	
	<i>Подвижные игры (18 часов)</i>	
71/1	ИОТ - 021 Т.Б. на уроках подвижных игр. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча. Подвижная игра "Играй, играй, мяч не теряй".	
72/2	ОРУ с мячами. Броски мяча. Подвижная игра "Мяч водящему".	
73/3	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра "Гонка мячей по кругу".	
74/4	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Подвижная игра "Гонка мячей по кругу".	
75/5	Бросок и ведение мяча индивидуально. Эстафеты. Развитие ловкости.	
76/6	Ловля, ведение и бросок мяча в парах. Эстафеты. Развитие ловкости.	
77/7	Ловля, ведение и бросок мяча стоя на месте и в шаге. Эстафеты. Развитие ловкости.	
78/8	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра "Кто дальше бросит?"	
79/9	Развитие ловкости, координации. Подвижная игра "Школа мяча".	
80/10	Развитие ловкости, быстроты реакции. Подвижная игра "У кого меньше мячей?"	
81/11	Развитие ловкости, быстроты реакции. Подвижная игра "Овладей мячом".	
82/12	Теория: Названия и правила игр. Развитие двигательных способностей. Игра "Подвижная цель"	
83/13	Развитие ловкости, координации. Подвижная игра "Мяч в корзину".	
84/14	Развитие ловкости, быстроты реакции. Подвижная игра "Борьба за мяч".	
85/15	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с мячом.	
86/16	Бросок набивного мяча 1 кг. Развитие силы. Подвижная игра "Мяч водящему".	
87/17	Броски мяча по щиту и ловля после отскока. Эстафеты с ведением мяча.	
88/18	Совершенствование приёмов ловли, передачи, бросков и ведения мяча. Игра «Охотники и утки».	

	<i>Легкая атлетика (11 часов)</i>	
89/1	ИОТ - 018 Т.Б. на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «Третий лишний».	
90/2	Метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра "Воробьи-вороны".	
91/3	Развитие координации движений. Тест: Челночный бег 3×10 м. Подвижная игра "Вызов номеров"	
92/4	Развитие скоростно-силовых качеств. Тест: прыжки через скакалку. Подвижная игра «Волк во рву».	
93/5	Теория: Значение легкой атлетики для развития двигательных способностей человека. Развитие двигательных качеств. Подвижная игра на внимание.	
94/6	Развитие скоростно-силовых качеств. Тест: прыжок в длину с места. Эстафеты.	
95/7	Развитие выносливости. Тест: 6 мин. бег. Подвижная игра на внимание.	
96/8	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность. Подвижная игра "Кто дальше бросит?"	
97/9	Развитие скорости. Тест: бег 30 м. Подвижная игра "Вызов номеров"	
98/10	Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Эстафета со сменой сторон.	
99/11	Развитие выносливости. Кросс по пересеченной местности до 1 км.	