

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алексеевская средняя общеобразовательная
школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов» Алексеевского муниципального
района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Руководитель МО _____
_____/О.Г.Гардиханова
Протокол № 1 от
« 25 » 08 2016 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР МБОУ
«Алексеевская СОШ №2»
_____/А.Р.Абдулгалеева
« 27 » 08 2016 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Алексеевская СОШ №2»
_____/Л.Н.Липлянина
Приказ от 31.08.2016 г. № 233



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре в 1 «Б» классе
учителя начальных классов
высшей квалификационной категории
Гардихановой Ольги Геннадьевны

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
31.08.2016 г.

2016-2017 учебный год.

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа по физической культуре в 1б классе составлена на основании следующих документов:

- Примерной программы общеобразовательных учреждений Начальная школа 1-4 классы (под общей редакцией И.А.Петровой 2011г.)

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Алексеевская СОШ №2»

- Учебного плана МБОУ «Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2015 – 2016 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №1, от 21 августа 2015 года)

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы курса «Физическая культура» автор Т.С.Лисицкая, Л.А. Новикова. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации

Учебник -Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение в 1 классе по «Физической культуре». — М.: АСТ, Астрель.2013г.

Согласно базисному (образовательному плану) образовательных учреждений РФ всего на изучение предмета « Физическая культура» в начальной школе выделяется 405 часов. Из них в 1 классе- 99 ч, во 2 классе – 102 ч., в 3 классе- 102 ч., в 4классе-102 ч.

На реализацию программы в федеральном базисном учебном плане предусмотрено 99 часов, по 3 часа в неделю.

1 четверть – 27 ч.

2 четверть – 21 ч.

3 четверть – 28 ч.

4 четверть – 23 ч.

Требования к уровню подготовки выпускника 1 класса по физической культуре **ЛИЧНОСТНЫЕ**

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся *научатся*:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;

- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность *научиться*:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической

культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

2. Содержание учебного предмета

Лёгкая атлетика и подвижные игры-28ч

Гимнастика с основами акробатики-18ч

Лыжная подготовка-23ч

Лёгкая атлетика и подвижные игры-30 часов.

1 класс (99 ч – 3 ч в неделю)

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

Основы знаний о физической культуре

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку, с 3–4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30–40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, опоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, пере лазание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробы, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ урока	Тема урока	Вид учебной деятельности	Планируемая дата проведения
Лёгкая атлетика и подвижные игры-28ч			
1	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Инструктаж по технике безопасности «Правила поведения на уроках».		
2	Основные способы передвижений человека		
3	История возникновения физической культуры.		
4	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.		
5	Построение в шеренгу и колону		
6	Строчные команды		
7	Бег и его разновидности.		
8	Эстафетный бег.		
9	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями.		
10	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями		

11	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд.		
12	Прыжок в длину с места.		
13	Прыжок в длину с места		
14	Челночный бег 3х10 м.		
15	Преодоление полосы препятствий.		
16	Метание — одно из древних физических упражнений		
17	Метание в вертикальную цель.		
18	Метание в вертикальную цель.		
19	Лёгкая атлетика — королева спорта		
20	Лёгкая атлетика — королева спорта		
21	Метание в горизонтальную цель.		
22	Как устроен человек.		
23	Броски набивного мяча (0,5 кг).		
24	Прыжки через качающуюся скакалку		
25	Прыжки через качающуюся скакалку		
26	Преодоление препятствий.		
27	Подвижные игры.		
28	Подвижные игры. Стартовый контроль.		
Гимнастика с основами акробатики-18ч			
29	История развития гимнастики		
30	Осанка человека.		
31	Положение «группировка».		
32	Утренняя гимнастика.		
33	Перекуты в «группировке».		
34	Перекуты в «группировке».		
35	Физкультурные минутки.		
36	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях.		
37	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.		
38	Лазанье по гимнастической стенке.		
39	Режим дня школьника.		

40	Преодоление препятствий.		
41	Перелезание через горку матов.		
42	Перелезание через горку матов.		
43	Вис лёжа на низкой перекладине.		
44	Как правильно ухаживать за своим телом.		
45	Полоса препятствий		
46	Спортивные виды Гимнастики.		
Лыжная подготовка-23ч			
47	История возникновения лыж. Инструктаж по ТБ		
48	Как подготовиться к урокам на лыжах.		
49	Основные способы передвижения на лыжах		
50	Передвижение скользящим шагом.		
51	Передвижение скользящим шагом		
52	Повороты переступанием вокруг пяток.		
53	Повороты переступанием вокруг пяток.		
54	Передвижение скользящим шагом с палками.		
55	Передвижение скользящим шагом с палками.		
56-	Подъём в уклон.		
57	Подъём в уклон.		
58	Основная стойка лыжника.		
59	Спуск с пологого склона.		
60	Поворот переступание вокруг носков лыж.		
61	Поворот переступание вокруг носков лыж.		
62	Поворот переступание вокруг носков лыж.		
63	Торможение палками.		
64	Торможение падением.		
65	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.		
66	Совершенствование		

	изученных способов передвижения на лыжах.		
67	Совершенствование спусков и подъёмов.		
68	Совершенствование спусков и подъёмов.		
69	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.		
Лёгкая атлетика и подвижные игры-30 часов.			
70	Закаливание организма.		
71	Бег из различных исходных положений.		
72	Бег из различных исходных положений.		
73	Прыжок в высоту с места толчком двух ног. Инструктаж по технике безопасности при выполнении прыжковых упражнений.		
74	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.		
75	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту		
76	Физические качества человека.		
77	Развитие физических качеств.		
78	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.		
79	Спортивные игры.		
80	Спортивные игры.		
81	Метание теннисного мяча на дальность		
82	Передача и ловля мяча в парах		
83	Ведение мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу		
84	Ведение мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу		
85	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.		
86	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.		
87	Положение — «высокий старт».		
88	Положение — «высокий старт».		
89	Бег на 30 м. Прыжки в длину с места. Игра с мячом		

90	Бег на 60 м. Эстафета с передачей палочки		
91	Элементы спортивных игр. Наклоны туловища вперёд. Упражнение со скакалкой		
92	Элементы спортивных игр. Наклоны туловища вперёд. Упражнение со скакалкой		
93	Совершенствование элементов спортивных игр		
94	Совершенствование элементов спортивных игр		
95	Подвижные игры и эстафеты. Игра «Пятнашки»		
96	Итоговый контроль		
97	Перестроение из 1 шеренги в 2. Прыжки через скакалку. Игра.		
98	Перестроение из 1 шеренги в 2. Прыжки через скакалку. Игра «Третий лишний»		
99	Инструктаж по технике безопасности. Поведение при купании в открытых водоёмах.		

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

А.Б. Мухоморова стр

Учитель начальных классов
Гардиханова О.Г.

