

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Огурская средняя общеобразовательная школа

Согласовано
«29» августа 2017г.
зам.директора по УВР
Осиновская Т.Н. /Осиновская Т.Н./

Утверждаю
Приказ № 117 от 30.08.2017г.
Директор школы
Кочетков В.Б. /Кочетков В.Б./



**Рабочая программа
по физической культуре**

**для 1 класса
на 2017-2018 учебный год
учитель Клеменкова Н.В.**

с.Огур
2017 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа для 1 класса составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.) Программа разработана на основе авторской комплексной программы «Физического воспитания 1 – 4 классы» В.И. Лях в рамках проекта Школа России »

Целью школьного физического воспитания является 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 учебного предмета:

- укрепления здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры
- овладение школой движений
- развитие координационных способностей
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных 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.

Планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

Формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физического воспитания» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны знать или иметь представления:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр, имена олимпийских чемпионов современности
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, в роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм
- о физических качествах и общих правилах и способах их тестирования
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного и опрятного внешнего вида
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической нагрузкой
- организовывать и проводить самостоятельные занятия

- демонстрировать физические способности, двигательные умения и навыки.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре.

- физическая культура
- из истории физической культуры
- физические упражнения

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.

- самостоятельные занятия
- самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью
- самостоятельные игры и развлечения

Раздел 3. Физическое совершенство .

- физкультурно-оздоровительная деятельность
- спортивно-оздоровительная деятельность
- гимнастика с основами акробатики
- легкая атлетика
- лыжные гонки
- подвижные и спортивные игры

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Комплексная программа «Физического воспитания 1-4 классы» В.И. Лях, «Лыжный спорт» И.М. Бутин, «Легкая атлетика на уроках физической культуры» В.В. Янов, А.И. Сивых «Физическая культура в школе» Ю.А. Янсон ,«Подвижные игры» Л.В. Былеева, И.М. Коротков, «История физической культуры и спорта» Б.Р. Голощапов, «Легкая атлетика» В.В. Янов. «Управление оптимальной активностью учащихся в режиме учебного дня и физической подготовкой на уроках физической культуры» И.А. Медведев.

Материально-техническое обеспечения образовательного процесса.

Перекладина, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи набивные, мат гимнастический, лыжи.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов
1	Когда и как возникли физическая культура и спорт	1
2	Современные олимпийские игры	1
3	Личная гигиена	1
4	Закаливание	1
5	Подвижные и спортивные игры	37
6	Гимнастика с элементами акробатики	20
7	Легкоатлетические упражнения	30
8	Лыжная подготовка	12

Календарно тематическое планирование 1 класс

№ уро ка	Дата		Тема урока	Примечание
	План	Факт		
1			ИОТ – 21 подвижные игры. Урок – игра «Гуси лебеди»	
2			Урок – игра «У медведя во бору»	
3			Урок – игра «Волк во рву»	
4			Урок – игра «Кошки и мышка»	
5			Урок – игра «Зайцы в огороде»	
6			Урок – игра «Гуси лебеди» - знакомство с игрой	
7			Урок – игра «Горелки»	
8			Урок – игра «Прыгающие воробышки»	
9			Урок – игра «Колдунчики»	
10			Урок – игра «Зайчик»	
11			Урок – игра «Салки» и «Мышеловка» - знакомство с игрой	
12			Урок – игра «Вызов номеров»	
13			Урок – игра «Два мороза»	
14			Урок – игра «Невод»	
15			Урок – игра «Волк во рву»	
16			Урок – игра «Лошадки»	
17			Урок – игра «Солнышко и дождик»	
18			Урок – игра «Охотник и зайцы»	
19			ИОТ – 18 Бег с изменением направления	
20			Бег с чередованием с ходьбой до 150 м.	
21			Равномерный медленный бег до 3 мин.	
22			Эстафеты с бегом	
23			Бег с ускорением	
24			Урок – путешествие в сказку	
25			Бег с ускорением	
26			Преодоление препятствий	

27			Кросс по слабопересеченной местности	
28			Эстафета круговая	
29			Урок – сказка «Репка»	
30			Бег с ускорением от 10 до 15 м.	
31			Урок – приключение	
32			ИОТ – 17 ОРУ с мячами	
33			Перекаты в группировки	
34			Перекаты лежа на спине	
35			Перекаты из упора стоя на коленях	
36			Совершенствование переката из упора стоя на коленях	
37			Перелезание через горку матов	
38			Перешагивание через мячи	
39			Лазанье по гимнастической стенке	
40			Ходьба по рейке гимнастической скамейке	
41			Шаг с прискоком с приставными шагами	
42			Построение в колонну по одному и в шеренгу	
43			Прыжки со скакалкой	
44			Прыжки в скакалку	
45			Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам	
46			Лазание по гимнастической наклонной скамейке в упоре присев	
47			Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках	
48			Урок - «Лисы и куры»	
49			Вращение обруча	
50			Урок – путешествие в сказку «Гуси лебеди»	
51			Круговая тренировка	
52			ИОТ- 19 Ступающий шаг на лыжах без палок	
53			Скользящий шаг на лыжах без палок	
54			Повороты переступанием на лыжах без палок	
55			Ступающий шаг на лыжах с палками	
56			Скользящий шаг на лыжах с палками	
57			Поворот переступанием на лыжах с палками	
58			Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	
59			Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	
60			Прохождение дистанции 1 км на лыжах	
61			Скользящий шаг на лыжах «змейкой»	
62			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	
63			Контрольный урок по лыжной подготовке	
64			ИОТ – 21 Урок – игра «Вызов номеров»	
65			Подвижная игра «Белочка- защитница»	
66			Ведение мяча по кругу	

67			Совершенствование ведение мяча по кругу	
68			Бросок мяча в кругу	
69			Ловля мяча с высоты отскока	
70			Совершенствование ловля мяча с высоты отскока	
71			Бросок мяча двумя руками низу	
72			Броски и ловля мяча в парах	
73			Броски двумя руками и ловля	
74			Ведение Мяча по кругу	
75			Ведение мяча в паре	
76			Эстафеты с мячом	
77			Подвижные игры с мячом	
78			Подвижные игры и эстафеты	
79			Броски мяча через волейбольную сетку	
80			Совершенствование бросков мяча через волейбольную сетку	
81			Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	
82			Подвижные игры и эстафеты	
83			ИОТ -18 Бросок набивного мяча от груди	
84			Бросок набивного мяча снизу	
85			Подвижная игра «Точно в цель»	
86			Виса на время	
87			Наклон вперед из положения стоя	
88			Прыжок в длину с места	
89			Отжимание лежа в упоре	
90			Подъем туловища за 30 с	
91			Техника метания малого мяча на точность	
92			Совершенствование метания малого мяча на точность	
93			Подвижные игры для зала	
94			Беговые упражнения	
95			Бег на 30 м с высокого старта	
96			Челночный бега 3*10м	
97			Кросс 1000м.	
98			Шести минутный бег	
99			Итоговый урок.	