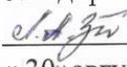
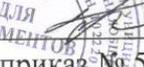


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АЛТАЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР
 Л. А. Зюзина
« 30 » августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
 М. М. Евсюкова
приказ № 52 «31» августа 2017 г.



**Рабочая программа по физической культуре
для 1 класса**

Срок реализации программы: 2017 – 2018 учебный год

Составила: Казанцева И.С., учитель начальных классов

РАССМОТРЕНО
на заседании методического объединения
учителей начальных классов
протокол № 4 от «30» августа 2017г.
Руководитель МО  Ю. В. Артемьева

с.Алтайское

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

-Авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014.

-Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию в 2017-2018 учебном году.

-Учебного плана МБОУ АООШ №3 на 2017-2018 учебный год.

-Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов по выбору МБОУ АООШ №3.

Учебники и рабочие тетради:

Лях В.И. Мой друг - физкультура. 1-4 классы. Учебник М.: «Просвещение», 2011

На изучение физической культуры в начальной школе отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 99 ч - в 1 классе (33 учебные недели). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета - Физическая культура использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Планируемые образовательные результаты

Личностные результаты:

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

-характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

-видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

-оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

-управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

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

-изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

-организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

-бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

-организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

-характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

-подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

-выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-ого года обучения

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

-по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, объяснять, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила подвижных игр;

-по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с

мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, кувырок вперед с места, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, стойку на лопатках, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

-по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 500 г.) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

-по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Мяч в ворота», «Мяч капитану», «Попади в ворота».

-по разделу «Лыжные гонки» - овладеет знаниями по технике безопасности при занятиях лыжами, основными требованиями к одежде и обуви во время занятий. Выполнять упражнения на лыжах: ступающий шаг и скользящий шаг без палок и с палками, подъемы и спуски под уклон, повороты на месте. Обучающийся получит возможность научиться: выполнять передвижения на лыжах.

**Тематический план учебного
предмета «Физическая культура»**

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов
1	Знания о физической культуре	6
2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3	Лёгкая атлетика	26
4	Подвижные игры и спортивные игры	30
5	Лыжные гонки	19
6	Общее количество часов	99

**Календарно-тематический план
«Физическая культура», 1 класс, 3ч/ неделю**

№ п/п	Тема раздела и урока	Кол-во часов	Дата
Что надо знать (В процессе урока) – (5 часов)			
1	Что такое физическая культура	1	
2	Техника безопасности на уроках физической культуры	1	
3	Когда и как возникла физическая культура и спорт	1	
4	Олимпийские игры	1	
5	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом	1	
6	Травмы, которые можно получить при занятии физическими упражнениями	1	
Что надо уметь Бег, ходьба, прыжки, метание. (Лёгкая атлетика - 13 часов)			
7	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость	1	
8	Ходьба обычная, на носках, на пятках. Обычный бег	1	
9	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Бег с ускорениями от 10 до 15 м	1	
10	Соревнования в беге от 10 до 15 м	1	

11	Челночный бег 3x5 м	1	
12	Челночный бег 3x5 м. Равномерный, медленный бег до 3 мин	1	
13	Прыжок в длину с места. Равномерный, медленный бег до 4 мин	1	
14	Прыжок в длину с места. Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги	1	
15	Прыжки через веревочку с 3-4 шагов (в 30-40 см.)	1	
16	Метание малого мяча на дальность, из положения стоя	1	
17	Метание мяча в вертикальную цель (2 x 2м)	1	
18	Эстафеты с бегом на скорость	1	
19	Эстафеты с бегом и прыжками	1	
Бодрость, грация, координация (гимнастика с основами акробатики) – (18 ч.)			
20	Техника безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения без предметов	1	
21	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1	
22	Общеразвивающие упражнения с большими мячами	1	
23	Группировка. Перекаты в группировке	1	
24	Кувырок вперед	1	
25	Кувырок вперед в группировке	1	
26	Стойка на лопатках согнув ноги	1	
27	Из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев	1	
28	Подтягивание в вися лежа	1	
29	Отжимания в упоре лежа	1	
30	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях	1	
31	Подтягивание лежа на животе по наклонной скамейке	1	
32	Перелезание через гимнастического коня	1	
33	Ходьба по гимнастической скамейке	1	

34	Стойка на носках и на одной ноге с закрытыми глазами (на полу на гимнастической скамейке)	1	
35	Размыкание и смыкание приставными шагами	1	
36	Лазание по гимнастической стенке	1	
37	Упражнения в равновесии	1	
Все на лыжи! Лыжные гонки – (19 ч.)			
38	Техника безопасности при занятиях лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий	1	
39	Требования к температурному режиму. Подбор инвентаря	1	
40	Переноска и одевание лыж. Ступающий шаг без палок	1	
41	Ступающий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1 км	1	
42	Ступающий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1 км	1	
43	Скользкий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1 км	1	
44	Скользкий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1 км	1	
45	Скользкий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1 км	1	
46	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км	1	
47	Повороты переступанием. Подвижные игры на лыжах	1	
48	Подъемы. Передвижение на лыжах до 1 км	1	
49	Подъемы. Передвижение на лыжах до 1 км	1	
50	Спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км	1	
51	Спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км	1	
52	Подъемы и спуски под уклон. Подвижные игры на лыжах	1	
53	Скользкий шаг с ускорениями до 30 м	1	
54	Игры на лыжах	1	
55	Передвижение на лыжах до 1 км	1	

56	Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	
Играем все! Подвижные и спортивные игры – (30ч)			
57	Техника безопасности во время подвижных и спортивных игр	1	
58	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза»	1	
59	Подвижные игры «Пятнашки», «Прыгающие воробышки»	1	
60	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	1	
61	Подвижные игры «Кто дальше бросит» «Точный расчет»	1	
62	Подвижные игры «Метко в цель»	1	
63	Ловля и передача мяча в парах	1	
64	Ловля и передача мяча в парах. Бросок и ловля мяча от стены	1	
65	Ведение мяча левой и правой рукой на месте	1	
66	Ведение мяча левой и правой рукой по прямой шагом	1	
67	Ведение мяча левой и правой рукой по прямой шагом	1	
68	Броски мяча в обруч	1	
69	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй»	1	
70	Эстафеты с мячом	1	
71	Броски мяча в стену и ловля его	1	
72	Броски и ловля мяча в парах	1	
73	Броски и ловля мяча в парах	1	
74	Броски и ловля мяча в парах через сетку	1	
75	Эстафеты с мячами	1	
76	Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй»	1	
77	Подвижные игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей»	1	

78	Ведение мяча левой и правой ногой по прямой шагом	1	
79	Ведение мяча по прямой бегом	1	
80	Удар по мячу с места	1	
81	Удар по воротам	1	
82	Остановка мяча ногой	1	
83	Эстафеты с мячами	1	
84	Подвижные игры: «Школа мяча», «Мяч в корзину»	1	
85	Подвижные игры: «Мяч водящему», «Мяч в ворота»	1	
86	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Попади в ворота»	1	
<p>Что надо уметь. Бег, ходьба, прыжки, метание. (Лёгкая атлетика - 13 часов)</p>			
87	Правила по технике безопасности. Обычный бег с изменением направления	1	
88	Равномерный бег до 5 мин. Бег с ускорениями от 20 м	1	
89	Равномерный бег до 6 мин. Бег с ускорениями на расстояние от 20 м	1	
90	Челночный бег 3x10м	1	
91	Бег до 60 м	1	
92	Соревнования в беге до 60 м	1	
93	Эстафеты с бегом на скорость	1	
94	Прыжки в длину через препятствие	1	
95	Прыжки многократные на левой и правой ноге	1	
96	Метание малого мяча на дальность. Кросс до 1 км	1	
97	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета»	1	
98	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	
99	Подвижные игры по выбору	1	