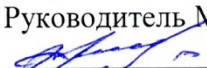





**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей»**

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
на МО учителей технологии, физической культуры, ОБЖ, искусства МБОУ «Лицей» Руководитель МО  Маньшин С.В. Протокол № <u>1</u> от « <u>27</u> » <u>08</u> 2018г.	Заместитель директора по УР МБОУ «Лицей»  Браун Я.В. « <u>28</u> » <u>08</u> 2018г.	Директор МБОУ «Лицей»  Рыбова Е.В.  Приказ № <u>39</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2018г.

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура(Физическая культура)»
начального общего образования
1 класса
базовый уровень
на 2018-2019 учебный год**

Составитель:
Маньшин С.В.,
учителю физической культуры
первой категории
МБОУ «Лицей»

Рубцовск, 2018

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом №1897 Министерства образования и науки Российской Федерации 17.12. 2010 года;
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
3. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Лицей» (нов. редакция утверждена Приказом директора от 29.08.2018 №39);
4. Положения о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Лицей»;
5. Календарного учебного графика на текущий учебный год МБОУ "Лицей";
6. Авторской программы учебного предмета Лях В.И. Рабочая программа. Физическая культура. 1-4 классы: Предметная линия учебников В. И. Ляха-М.: Просвещение, 2013

УМК:

1. Лях В.И. Рабочая программа. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха-М.: Просвещение, 2013
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях.-М.: Просвещение 2013.
3. Методические рекомендации к курсу «Физическая культура» , 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014

Рабочая программа по физической культуре составлена для 1 класса.

Курс «Физическая культура» изучается в 1 классе из расчёта 3 часа в неделю: в 1 классе – 99 часов. По календарю 33 рабочие недели.

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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- 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.

Планируемые результаты образовательного процесса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися следующих результатов по физической культуре

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание тем учебного курса

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, плавание 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной 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 наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение 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. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор

присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя, и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

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.

Лёгкая 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; 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 в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

1 класс

Раздел учебного курса	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	18 часов
Спортивные и подвижные игры	23 часа
Гимнастика с элементами акробатики	14 часов
Легкая атлетика	26 часов
Лыжная подготовка	18 часов

ИТОГО:	99 часов
--------	----------

Контроль и оценка достижений планируемых результатов

В первом классе принята безотметочная система.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Дата		Раздел/тема уроков
	по плану	факт ическ и	
			Знания о физической культуре -1 час
1.	1неделя		Когда и как возникла физическая культура. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.
			Лёгкая атлетика - 11 часов.
2.	1неделя		Ходьба и бег. Бег с ускорением.
3.	1неделя		Беговые упражнения. Бег 30м.
4.	2неделя		Челночный бег 3х10м. Эстафета «Вызов номеров».
5.	2неделя		Эстафеты с бегом на скорость.
6.	2неделя		Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.
7.	3неделя		Прыжок в длину с разбега.
8.	3неделя		Разновидности прыжков. Прыжок в длину с разбега.
9.	3неделя		Метание малого мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.
10.	4неделя		Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафеты.
11.	4неделя		Метание малого мяча с места на дальность.
12.	4неделя		Бег по слабо пересечённой местности до 1км.
			Способы физкультурной деятельности -1 час
13.	5неделя		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Изменение длины и массы тела.
			Знания о физической культуре -2 час
14.	5неделя		Твой организм. Основные части тела человека.
15.	5неделя		Скелет. Мышцы.
			Способы физкультурной деятельности -1 час
16.	6неделя		Самостоятельное занятие. Составление режима дня.
			Подвижные и спортивные игры – 9 часов
17.	6неделя		Техника безопасности при играх с мячом. Передача мяча. Эстафеты с мячом.
18.	6неделя		Ловля и передача мяча по кругу. Броски в цель.
19.	7неделя		Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Эстафеты.
20.	7неделя		Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра

			«Выбей мяч».
21.	7неделя		Ведение мяча на месте и в движении. Броски в цель. Подвижная игра «Попади в цель».
22.	8неделя		Ведение мяча на месте и в движении. Броски в цель. Подвижная игра «Перестрелка».
23.	8неделя		Подвижные игры «К своим флажкам», «Пятнашки».
24.	8неделя		Подвижные игры «Прыгающие воробышки», «Пятнашки» .
25.	9неделя		Подвижные игры «К своим флажкам», «Пятнашки».
			Способы физкультурной деятельности -1 час
26.	9неделя		Самостоятельные игры с мячом.
			Знания о физической культуре -1 час
27.	9неделя		Осанка. Инструктаж по техники безопасности на уроках гимнастики.
			Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1час
28.	10неделя		Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.
			Гимнастика с элементами акробатики -14 часов
29.	10неделя		Строевые упражнения. Группировка, перекаты в группировке.
30.	10неделя		Кувырок в сторону.
31.	11неделя		Кувырок вперед.
32.	11неделя		Строевые упражнения. Стойка на лопатках согнув ноги.
33.	11неделя		Висы на гимнастической стенке.
34.	12неделя		Строевые упражнения. Висы на гимнастической стенке.
35.	12неделя		Строевые упражнения. Упоры. Отжимание.
36.	12неделя		Строевые упражнения. Упражнения в упоре лежа на скамейке.
37.	13неделя		Строевые упражнения. Лазание по гимнастической скамейке.
38.	13неделя		Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке.
39.	13неделя		Лазание по гимнастической стенке. Перелезание.
40.	14неделя		ОРУ под музыкальное сопровождение.
41.	14неделя		Упражнения в равновесии. Эстафеты.
42.	14неделя		Танцевальные упражнения.
			Способы физкультурной деятельности -1 час
43.	15неделя		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
			Знания о физической культуре -1 час
44.	15неделя		Комплексы упражнений для улучшения осанки и укрепления

			мышц живота и спины.
			Подвижные и спортивные игры – 4 час
45.	15неделя		Техника безопасности во время подвижных игр. Подвижная игра «Точный расчет», «Мяч водящему».
46.	16неделя		Подвижная игра «Перестрелка».
47.	16неделя		Подвижные игры «Мяч в корзину», «У кого меньше мячей».
48.	16неделя		Подвижная игра «Перестрелка».
			Способы физкультурной деятельности -1 час
49.	17неделя		Самостоятельные игры.
			Знания о физической культуре -1 час
50.	17неделя		Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.
			Лыжные гонки – 18 час
51.	17неделя		Подбор лыж. Передвижение скользящим шагом.
52.	18неделя		Передвижение скользящим шагом.
53.	18неделя		Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием.
54.	18неделя		Скользкий шаг с палками. Повороты переступанием.
55.	19неделя		Скользкий шаг с палками. Повороты переступанием.
56.	19неделя		Подъём на склон «лесенкой» и спуск в основной стойке.
57.	19неделя		Подъём на склон «лесенкой» и спуск в основной стойке.
58.	20неделя		Передвижение на лыжах до 800 м.
59.	20неделя		Передвижение на лыжах до 800 м.
60.	20неделя		Подъём на склон «лесенкой» и спуск в основной стойке.
61.	21неделя		Подъёмы и спуски под уклон.
62.	21неделя		Передвижение на лыжах змейкой.
63.	21неделя		Передвижение на лыжах 1 км.
64.	22неделя		Передвижение на лыжах 1 км.
65.	22неделя		Передвижение на лыжах 1 км.
66.	22неделя		Скользкий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов.
67.	23неделя		Прохождение дистанции 1,5 км.
68.	23неделя		Прохождение дистанции 1,5 км.
			Знания о физической культуре -1 час

69.	23неделя		Сердце и кровеносные сосуды. Основные правила выполнения зарядки.
			Легкая атлетика – 3 часов
70.	24неделя		Разновидности прыжков. Прыжки через набивные мячи.
71.	24неделя		Прыжки через веревку с 3-4 шагов.
72.	24неделя		Прыжки через скакалку. Прыжки с 4-5 шагов.
			Подвижные и спортивные игры –2 часа
73.	25неделя		Техника безопасности на уроках. Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность.
74.	25неделя		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
			Способы физкультурной деятельности -1 час
75.	25неделя		Самостоятельное занятие. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
			Подвижные и спортивные игры – 8часов
76.	26неделя		Упражнения с мячом. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
77.	26неделя		Подвижные игры с мячом.
78.	26неделя		Подвижная игра с мячом.
79.	27неделя		Подвижная игра «Вышибалы».
80.	27неделя		Подвижная игра «Перестрелка».
81.	27неделя		Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры с мячом.
82.	28неделя		Остановка мяча ногой. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.
83.	28неделя		Ведение мяча ногой. Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола.
			Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1час
84.	28неделя		Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
			Знания о физической культуре -1 час
85.	29неделя		Личная гигиена.
			Лёгкая атлетика – 13 часов.
86.	29неделя		Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Ходьба и бег. Техника высокого старта. Бег с ускорением.
87.	29неделя		Беговые упражнения. Бег 30м.
88.	30неделя		Челночный бег 3x10м. Эстафеты.
89.	30неделя		Беговые упражнения. Круговая эстафета.
90.	30неделя		Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.

91.	31неделя		Прыжок в длину с места.
92.	31неделя		Прыжок в длину с разбега.
93.	31неделя		Метание малого мяча в горизонтальную цель.
94.	32неделя		Метание малого мяча в вертикальную цель.
95.	32неделя		Метание малого мяча с места на дальность.
96.	32неделя		Метание малого мяча с места на дальность.
97.	33неделя		Бег по слабо пересечённой местности до 1км.
98.	33неделя		Бег по слабо пересечённой местности до 1км.
			Способы физкультурной деятельности-1 час
99.	33неделя		Самостоятельное занятие. Выполнение комплексов упражнений для развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

