

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Онохойская средняя общеобразовательная школа № 1"

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
начальных классов
Руководитель МО  Пантохина Т.В./
Протокол № 1
от «31» августа 2018г.

УТВЕРЖДЕНО
И.О. директор
Буркова И.Г.
Приказ № 76
от «01» сентября 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
образовательная система «Школа России»

Предмет: физическая культура
Автор учебника: В.И.Лях
Класс: 1 «в»
Количество часов: 99ч
Учитель: Мальцева З.Н

Онохой

2018

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Онохойская средняя общеобразовательная школа № 1"**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
начальных классов
Руководитель МО _____ /Пантюхина Г.В./
Протокол № 1
от «31» августа 2018г.

УТВЕРЖДЕНО
И.О. директор школы
Буркова И.П.
Приказ № 76/10
от «01» сентября 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
образовательная система «Школа России»**

Предмет: физическая культура
Автор учебника: В.И.Лях
Класс: 1 «в»
Количество часов: 99ч
Учитель :Мальцева З.Н

Онохой

2018

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 1 класса разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» ст.2, п.9, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373; на основании приказа №1576 от 31.12.2015 года «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373», Федеральным перечнем учебников в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации, учебными программами «Физическая культура» к УМК «Школа России», рекомендованные МО и Н РФ изд. «Просвещение», учебным планом МБОУ «Онохойская СОШ №1»,

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 1-го класса разработана и составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения и на основе авторской программы «Физическая культура», разработанной В.И Лях и является составной частью Образовательной системы «Школа России».

Программа составлена для учащихся 1«в». класса МБОУ «Онохойская общеобразовательная школа №1», изучающих предмет в объеме обязательного минимума содержания на базовом уровне (3 часа в неделю). Срок реализации 2018-2019 учебный год (33 недели). Объем часов учебной нагрузки (99 часов), отведенных на освоение рабочей программы определен федеральным базисным учебным планом и учебными планами образовательного учреждения.

Цели и задачи предмета

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

Задачи:

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

«Выпускник научится».	«Выпускник получит возможность научиться»
Физическая культура	
Знания о физической культуре	
<p>-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;</p> <p>-раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</p> <p>-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <p>-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>
Способы физкультурной деятельности	
<p>-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p> <p>-организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>-измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематически наблюдения за их динамикой.</p>	<p>-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>-выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
Физическое совершенствование	

<p>-выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);</p> <p>выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности</p>	<p>-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p>
--	---

Содержание

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры:

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»²; игровые задания с использованием строевых упражнений

типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны». «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки». «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», * Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки». «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики». «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее». «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»: выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Формы организации учебных занятий:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Учебно-тематический план:

№ п/п	Основы знаний	Кол-во часов
1	Основы знаний по физической культуре	6
2	Подвижные игры	28
3	Гимнастика с элементами акробатики	28
4	Легкая атлетика	19
5	Кроссовая подготовка	12
	Общее количество часов	99

Национально-региональный компонент

Реализуется через знакомство с различными видами спорта и великими спортсменами Бурятии.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008 Лях В.И.
3. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.
4. Рабочая программа по физической культуре
5. Лях В.И Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2014
6. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
7. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2014

Учебно-практическое оборудование

Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Кегли

Обруч пластиковый детский

Рулетка измерительная

Средства первой помощи

Аптечка

Календарно-тематическое планирование

№	Тема раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1		Организационно-методические указания. Инструктаж по ТБ	1	5.09	5.09
2		Тестирование бега на 30м	1	7.09	7.09
3		Техника челночного бега	1	8.09	8.09
4		Челночный бег 3x10	1	12.09	12.09
5		Возникновение физической культуры.	1	14.09	14.09
6		Метание мешочка на дальность	1	15.09	15.09
7		Подвижная игра «Горелки»	1	19.09	19.09
8		Олимпийские игры	1	21.09	21.09
9		Что такое физическая культура	1	22.09	22.09
10		Ритм и темп	1	26.09	26.09
11		Подвижная игра «Мышеловка»	1	28.09	28.09
12		Личная гигиена человека	1	29.09	29.09
13		Тестирование метание малого мяча на точность	1	3.10	3.10
14		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	5.10	5.10
15		Тестирование подъема туловища из положения лежа	1	6.10	6.10
16		Тестирование прыжка в длину с места	1	10.10	10.10
17		Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	12.10	12.10
18		Тестирование виса на время	1	13.10	13.10
19		Развитие координации движений	1	17.10	17.10
20		Ловля и броски мяча в парах	1	19.10	19.10
21		Подвижная игра «Осада города»	1	20.10	20.10
22		Индивидуальная работа с мячом	1	24.10	24.10
23		Школа укрощения мяча	1	26.10	26.10
24		Подвижная игра «Ночная охота»	1	27.10	27.10
25	Гимнастика	Перекаты	1	7.11	7.11
26		Разновидность перекатов	1	9.11	9.11
27		Техника выполнения кувырка вперед	1	14.11	14.11
28		Кувырок вперед	1	16.11	16.11
29		Стойка на лопатках	1	17.11	17.11
30		Стойка на лопатках. Мост	1	21.11	21.11
31		Стойка на голове	1	23.11	23.11
32		Лазанье по гимнастической стенке	1	24.11	24.11
33		Перелазание на гимнастической стенке	1	28.11	28.11
34		Висы на перекладине	1	30.11	30.11

35		Висы на перекладине	1	1.12	1.12
36		Прыжки со скакалкой	1	5.12	5.12
37		Прыжки в скакалку	1	7.12	7.12
38		Круговая тренировка	1	8.12	8.12
39		Висы на перекладине	1	12.12	12.12
40		Подвижные игры	1	14.12	14.12
41		Вращение обруча	1	15.12	15.12
42		Обруч: учимся управлять	1	19.12	19.12
43		Вращение обруча	1	21.12	21.12
44		Вращение обруча. Подвижные игры	1	22.12	22.12
45		Подвижные игры: «Встречная эстафета»	1	26.12	26.12
46		Повторный инструктаж по технике безопасности	1	11.01	
47		Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища	1	12.01	
48		Ведение мяча, стоя на месте и в шаге	1	16.01	
49		Броски мяча в цель (кольцо, щит, обруч)	1	18.01	
50		Игра «Бросай -поймай»	1	19.01	
51		Многоразовые прыжки (от 3 до 6) на правой и левой ноге	1	23.01	
52		Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий	1	25.01	
53		Равномерный бег	1	26.01	
54		Ходьба по гимнастической скамейке	1	30.01	
55		Лазанье по канату	1	1.02	
56		Подвижная игра «Белочка-защитница»	1	2.02	
57		Преодоление полосы препятствий	1	6.02	
58		Преодоление усложненной полосы препятствий	1	8.02	
59		Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	9.02	
60		Прыжок в высоту с прямого разбега	1	13.02	
61		Прыжок в высоту спиной вперед	1	15.02	
62		Прыжки в высоту	1	16.02	
63-64		Броски и ловля мяча в парах	2	20,22.02	
65		Ведение мяча	1	27.02	
66		Ведение мяча в движении	1	1.03	
67		Эстафеты с мячом	1	2.03	
68		Подвижные игры с мячом	1	5,03	
69		Подвижные игры	1	9.03	
70		Броски мяча через волейбольную сетку	1	13.03	

71		Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1	15.03	
72		Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	16.03	
73		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	20.03	
74		Бросок набивного мяча от груди	1	22.03	
75		Бросок набивного мяча снизу	1	23.03	
76		Подвижная игра «Точно в цель»	1	3.04	
77		Тестирование виса на время	1	5.04	
78		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	6.04	
79		Тестирование прыжка в длину с места	1	10.04	
80		Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	12.04	
81		Тестирование подъема туловища за 30 с	1	13.04	
82		Техника метания на точность (разные предметы)	1	17.04	
83		Тестирование метания малого мяча на точность	1	19.04	
84		Подвижные игры для зала	1	20.04	
85		Беговые упражнения	1	24.04	
86		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	26.04	
87		Тестирование челночного бега 3x10м	1	27.04	
88		Тестирование метания мешочка на дальность	1	3.05	
89		Командная игра «Хвостики»	1	4.05	
90		Русская народная игра «Горелки»	1	8.05	
91		Командные подвижные игры	1	10.05	
92		Подвижные игры с мячом	1	11.05	
93		Подвижные игры	1	15.05	
94		Челночный бег. Подвижные игры	1	17.05	
95		Бег с переходом на ходьбу 1000м	1	18.05	
96		Весенний кросс	1	22.05	
97		Подвижная игра «Охотники и утки»	1	23.05	
98		Подвижная игра «Школа мяча»	1	25.05	
99		Подвижные игры	1		