


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Октябрьская средняя общеобразовательная школа
Кытмановского района Алтайского края

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО: <i>О. В. Кононова</i> О. В. Кононова Протокол № 1 от «25» августа 2017 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УМР: <i>М. А. Савина</i> М. А. Савина «28» августа 2017 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы: <i>Е. Н. Брыксина</i> Е. Н. Брыксина Приказ № 80 от «30» августа 2017 г.</p> 
--	--	---

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура» для 1 класса
начального общего образования
на 2017 – 2018 учебный год

Учитель:
Кононова Ольга Викторовна

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1 класса начального общего образования на 2016 – 2017 учебный год составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373;
- перечня учебников МБОУ Октябрьской СОШ на 2017 – 2018 учебный год, утвержденного приказом директора школы № 74 от 18.08.2017 г. (согласно федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством Образования и Науки РФ: приказ от 31 марта 2014 г. № 253);
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Октябрьской СОШ Кытмановского района Алтайского края, утвержденной приказом директора школы № 88 от 31.08.2015 г.
- учебного плана начального общего образования МБОУ Октябрьской СОШ на 2017– 2018 учебный год, утвержденного приказом директора школы № 74 от 18.08.2017 г.;
- годового календарного учебного графика МБОУ Октябрьской СОШ на 2017 – 2018 учебный год, утвержденного приказом директора школы № 77 от 25.08.2017 г.;
- положения о рабочей программе учебных предметов, курсов (ФГОС, ФкГОС) МБОУ Октябрьской СОШ, утвержденного приказом директора школы № 99 от 31.08.2016 г.;
- примерной основной образовательной программы образовательного учреждения (Начальная школа) по физической культуре – М.: Просвещение, 2011;
- авторской программы В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2011.

Цель:

-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:

задачи:

- 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.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта **3 ч** в неделю (всего 405ч): в 1 классе 3 часа в неделю, 99 ч в год.

Авторское содержание в рабочей программе представлено с изменениями, так как, исключены занятия по плаванию 14 часов, в связи с отсутствием материальной базы, и добавлены в раздел лёгкая атлетика 9 часов, в раздел гимнастика с основами акробатики 2 часа, лыжные гонки 3 часа. Раздел лёгкая атлетика делится на осенний период (12 часов) и на весенний период (15 часов) в связи с погодно – климатическими условиями.

Планируемые образовательные результаты обучающихся

Личностные, метапредметные

и предметные результаты освоения курса

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 личностных, метапредметных и предметных 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 курса

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах 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.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием 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: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.

Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря

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. *Организуемые команды и приемы. Строевые действия* в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад

Акробатические комбинации. Переворот в положение лежа на животе, кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы, перемахи.

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.

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег.

Прыжковые упражнения: На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (0,5 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в 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.

Тематический поурочный план

№ п/ п	№ в ра зд ел е	Наименование разделов, тем урока.	Примечание (Теоретический материал)
		Лёгкая атлетика -- 12 ч	
1	1	Инструктаж по Технике безопасности. Ходьба обычная под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	
2	2	Сочетание различных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м.	Когда и как возникли физическая культура и спорт
3	3	Обычный бег, с изменением направления движения, по указанию учителя, коротким средним и длинным шагом.	
4	4	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий.	
5	5	Прыжки на одной, на двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	
6	6	Прыжки на одной, на двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр
7	7	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 60-70 см.	
8	8	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания.	

9	9	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания.	
10	10	Метание мяча в цель с расстояния 3-4 м.	
11	11	Метание мяча в цель с расстояния 3-4 м.	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями
12	12	Бросок набивного мяча двумя руками от груди.	
		Подвижные и спортивные игры - 15 ч	
13	1	Инструктаж по технике безопасности. Закрепление и совершенствование навыков бега. Игра «К своим флажкам».	
14	2	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	
15	3	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыгающие воробушки».	
16	4	Развитие скоростно – силовых способностей. Игра «Зайцы в огороде».	Строение тела, основные формы движений
17	5	Подвижные игры «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».	
18	6	Игры на ориентирование в пространстве «К своим флажкам», «Пятнашки».	
19	7	Закрепления и совершенствования метания на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	
20	8	Закрепления и совершенствования метания на дальность и точность. Игра	

		«Метко в цель».	
21	9	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Игра « Точный расчёт».	
22	10	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Упражнения на улучшение осанки
23	11	Броски мяча в цель (кольцо, щит). Игра « Мяч в корзину».	
24	12	Броски мяча в цель (кольцо, щит). Игра « Мяч в корзину».	
25	13	Передача мяча в парах. Игра «Мяч в корзину».	
26	14	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой.	
27	15	Ловля и передача баскетбольного мяча на месте и в движении. Игра «У кого меньше мячей».	Орган осязания кожа. Уход за кожей
		Гимнастика с основами акробатики - 21 ч	
28	1	Техника безопасности. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	
29	2	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	
30	3	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека
31	4	Общеразвивающие упражнения с мячом.	
32	5	Общеразвивающие упражнения с обручем.	
33	6	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка.	
34	7	Перекаты в группировке, лёжа на животе.	

35	8	Перекаты из упора стоя на коленях.	
36	9	Кувырок вперёд. Кувырок в сторону.	
37	10	Из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев.	
38	11	Освоение висов и упоров. Упражнения в висе стоя и лёжа.	
39	12	Лазанье по гимнастической стенке.	Как правильно дышать при различных физических нагрузках
40	13	Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке.	
41	14	Прыжки в высоту.	
42	15	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	
43	16	Ходьба по гимнастической скамейке.	
44	17	Упражнения на равновесие.	
45	18	Освоение танцевальных упражнений.	
46	19	Освоение строевых упражнений.	
47	20	Освоение строевых упражнений.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки
48	21	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов.	
		Лыжные гонки - 21 ч	
49	1	Техника безопасности на лыжах. Переноска и надевание лыж.	
50	2	Основные требования к одежде и обуви во время занятий.	
51	3	Ступающий шаг без палок.	
52	4	Ступающий шаг без палок.	

53	5	Ступающий шаг с палками.	
54	6	Ступающий шаг с палками.	Правила проведения закаливающих процедур
55	7	Скользкий шаг без палок.	
56	8	Скользкий шаг без палок.	
57	9	Скользкий шаг с палками.	
58	10	Скользкий шаг с палками.	
59	11	Повороты переступанием.	
60	12	Повороты переступанием.	
61	13	Передвижение ступающим и скользким шагом.	
62	14	Передвижение ступающим и скользким шагом.	Пища и питательные вещества
63	15	Подъёмы под уклон.	
64	16	Подъём «полуёлочкой».	
65	17	Подъём «полуёлочкой».	
66	18	Спуск под уклон.	
67	19	Спуск под уклон.	
68	20	Передвижение на лыжах до 1 км.	
69	21	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	
		Подвижные и спортивные игры -4 ч	
70	1	Подвижные игры на материале баскетбола «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	
71	2	Подвижные игры на материале баскетбола «У кого меньше мячей», «Мяч водящему».	
72	3	Подвижные игры на материале баскетбола «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	

73	4	Подвижные игры на материале баскетбола «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями
		Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола и футбола -11	
74	1	Инструктаж по технике безопасности. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	
75	2	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	
76	3	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	Физкультминутки их значение для профилактики утомления
77	4	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	
78	5	Бросок мяча в щит.	
79	6	Бросок мяча в щит.	
80	7	Ведение мяча.	
81	8	Ведение мяча.	
82	9	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	
83	10	Подача мяча в парах.	
84	11	Подача мяча снизу.	
		Лёгкая атлетика - 15 ч	
85	1	Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы.	
86	2	Челночный бег 3*5 м. Эстафеты с бегом на скорость.	Режим дня, его содержание и правила планирования
87	3	Бег с изменением направления движения. Бег 30 м.	

88	4	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60 м.	
89	5	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	
90	6	Прыжки в длину с места.	Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью
91	7	Прыжки в длину с места.	
92	8	Прыжки в длину с разбега.	
93	9	Прыжки в длину с разбега.	
94	10	Прыжки через небольшие естественные препятствия.	
95	11	Прыжки со скакалкой.	
96	12	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд – вверх.	Измерение роста.
97	13	Метание малого мяча на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания.	
98	14	Метание малого мяча в цель правой и левой рукой.	
99	5	Эстафеты.	
		Итого -99	

Учебно-методическое обеспечение

1. Авторскую программу учебного предмета (В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2011. - 64 с.);
2. Примерную программу основного общего образования по физической культуре (Примерная программа по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения);
3. В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях – М. : Просвещение, 2014. – 143 с.).
4. Физическая культура 1–4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – 14-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 190 с.: ил.

Материально – техническое обеспечение

1. Музыкальный центр;
2. Аудиозаписи.

Учебно-практическое оборудование:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная);
2. Щит баскетбольный тренировочный;
3. Сетка волейбольная;
4. Стенка гимнастическая;
5. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м);
6. Мячи: набивные весом 0,5 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные;
7. Палка гимнастическая;
8. Скакалка детская;
9. Мат гимнастический;
10. Лыжи детские (с креплениями и палками);
11. Обруч пластиковый детский;
12. Планка для прыжков в высоту;
13. Стойка для прыжков в высоту
14. Рулетка измерительная;
15. Аптечка.

Приложение

Критерии оценивания

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности учащихся.

Классификация ошибок и недочетов

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Уровень физической подготовленности обучающихся 1 класса

Контрольн ые упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягиван ие на низкой перекладин е из виса лежа, кол- во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не	Коснуть ся лбом	Коснуть ся	Коснуть ся	Коснуть ся лбом	Коснуть ся	Коснуть ся

сгибая ног в коленях	колен	ладоням и пола	пальцам и пола	колен	ладоням и пола	пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					