

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Родниковская средняя общеобразовательная школа № 6

Рассмотрено на заседании ШМО №1 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2018г. <i>Камарова О.А.</i>	«Согласовано» Зам. по УВР <i>Л.В. Земляная</i> « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.	«Утверждено» Директор школы <i>Т.В. Коробейникова</i> Т.В. Коробейникова Приказ № <u>01-13-286 а</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2018г.
--	--	---

Рабочая программа

по учебному предмету «Физическая культура»

предметной области «Физическая культура»

1 класс

2018-2019 учебный год

Разработала программу:

учитель первой квалификационной  
категории

Чингалаева Александра Николаевна

2018г.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### «Физическая культура»

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» образовательной области «Физическая культура» разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012)

#### Личностные результаты:

- Положительно относится к школе как к месту, “где учат и где получают пятерки”. Хочет пойти в школу, сохранив дошкольный образ жизни
- Сопоставляет свое поведение с требованиями, заданными учителем;
- Задает познавательные вопросы учителю. Под руководством учителя находит способы решения новой задачи;
- Оценивает свои возможности, ориентируясь на мнение учителя;
- Привлекает в свои игры детей, которым не симпатизирует, под наблюдением учителя.

#### Метапредметные результаты:

- Соблюдает гигиенические требования к осанке под руководством учителя;
- Рассказывает о правилах действия в игре;
- Осуществляет учебные действия в новом материале под руководством учителя, по образцу или заданному плану;
- Соблюдает правила игры. Выполняет элементарные алгоритмы, инструкции под руководством учителя. Выполняет задание по образцу;
- Дополняет предложенный план действий недостающим;
- Осуществляет пошаговый контроль под руководством учителя, сравнивая результат с образцом конкретного задания;
- Сравнивает результат действия с образцом и исправляет найденную ошибку под руководством взрослого;
- Обсуждает под руководством учителя успешность или не успешность своих действий;
- Работает в паре под руководством учителя;
- Высказывает оценочные суждения о действиях партнера, опираясь на вопросы учителя;
- Придерживается заданных правил и норм работы в паре и группе под руководством учителя;
- С участниками группы выбирает задание, при его выполнении придерживается заданного плана;

#### Предметные результаты:

- Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- Выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- Выполнять организующие строевые команды и приемы;
- Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- 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;
- Измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- 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;
- 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;
- Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- 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

## Содержание учебного предмета

Раздел	Содержание учебного предмета
<p>Основы знаний о физической культуре, умения и навыки</p>	<p>Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.</p> <p>Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентации сй. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).</p>
<p>Социально-психологические основы.</p>	<p>Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.</p>
<p>Способы саморегуляции</p>	<p>Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.</p>
<p>Способы самоконтроля.</p>	<p>Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и по сле нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.</p>

	<p>Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).</p> <p>В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.</p> <p>В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал 1-4 классов входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах (табл. 3).</p> <p>Большое значение имеют общеразвивающие упражнения без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи, и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который особенно на первых порах является для них новым и необычным. Именно новизна и необычность являются теми признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей.</p> <p>Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.</p> <p>Большое значение в физическом воспитании младших школьников имеют также акробатические и танцевальные упражнения. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.</p> <p>Выполняя программный материал по построению и перестроению, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.</p>
<p>Легкоатлетические</p>	<p>Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений,</p>

упражнения.	<p>занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.</p> <p>Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.</p> <p>Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости). Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умения или способности определяется только методической направленностью.</p> <p>Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная, объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов.</p> <p>Все это в совокупности будет содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.</p> <p>Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.</p>
Лыжная подготовка	<p>В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения (табл. 5). К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.</p>

## Тематическое планирование предмета «Физическая культура»

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>			
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза».	1	04.09
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция».	1	05.09
3	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	06.09
4	Понятие «короткая дистанция»	1	11.09
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1	12.09
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	13.09
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	18.09
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	19.09
9	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ	1	20.09
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ.	1	25.09
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ.	1	26.09
<b>Кроссовая подготовка (11 ч)</b>			
12-13	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Понятие скорость бега	2	27.09; 02.10
14-16	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	2	03.10; 04.10
17-18	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	2	09.10; 10.10
19-20	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	2	11.10; 16.10

21	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	1	17.10
22	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	1	18.10
<b>Гимнастика (17 ч)</b>			
23-24	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». ТБ.	2	23.10; 24.10
25-26	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Название основных гимнастических снарядов	2	25.10; 06.11
27-28	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	2	07.11; 08.11
29-30	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты».	2	13.11; 14.11
31	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамье. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1	15.11
32	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».	1	20.11
33	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».	1	21.11
34	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».	1	22.11
35	Повороты направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».	1	27.11
36	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1	28.11
37	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры».	1	29.11
38	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Светофор».	1	04.12
39	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в	1	05.12



	движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения».		
<b>Подвижные игры (20 ч)</b>			
40-41	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	2	06.12; 11.12
42-43	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты.	2	12.12; 13.12
44-45	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	2	18.12; 19.12
46-47	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	2	20.12; 25.12
48-49	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	2	26.12; 27.12
50-51	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	2	09.01 10.01
52	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты.	1	15.01
53-54	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	2	16.01 17.01
55	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1	22.01
56-57	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты	2	23.01 24.01
58-59	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	2	29.01 30.01
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (19 ч)</b>			
60	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	1	31.01
61	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	1	05.02
62	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1	06.02
63-64	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	2	07.02 12.02
65-66	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2	13.02 14.02
67-68	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2	26.02 27.02
69-70	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра	2	28.02 05.03

	«Охотники и утки». Развитие координационных способностей		
71-72	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	2	06.03 07.03
73-74	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	2	12.03 13.03
75-76	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	2	14.03 19.03
77-78	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	2	20.03 21.03
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>			
79-80	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	2	02.04 03.04
81-82	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	2	04.04 09.04
83-84	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ. Развитие выносливости	2	10.04 11.04
85-86	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	2	16.04 17.04
87-88	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости	2	18.04 23.04
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>			
89	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	24.04
90	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	25.04
91	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парапютисты»	1	30.04
92	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	1	07.05
93	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.	1	08.05

	Подвижная игра «Прыжок за прыжком»		
94-95	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	2	14.05 15.05
96-97	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	2	16.05 21.05
98-99	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств	2	22.05 23.05