

Рабочая программа по предмету
физическая культура в 1 классе

УМК «Школа 2100»

96 часов (из расчета 3 часа в неделю)

Рабочая программа по физической культуре в 1 классе

Цель курса:

Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Ключевые компетенции: коммуникативная, рефлексивная, ценностно-ориентированная, компетенция личностного саморазвития.

Базовые компетенции: знания и умения, предусмотренные Стандартом начального общего образования по окружающему миру и требованиям к уровню подготовки оканчивающих начальную школу в результате изучения окружающего мира.

Количество часов

в год – 96 ч; в неделю - 3 часа.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1-ая четверть (25 часов)

Раздел 1. Знания о физической культуре.	3 ч.
Раздел 2. Способы физической деятельности.	3 ч.
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2 ч.

Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики. 17 ч.

2-ая четверть (24 часа)

Раздел 5. Лёгкая атлетика. 14 ч.

Раздел 6. Подвижные и спортивные игры. 10 ч.

3-ая четверть (27 часов)

Раздел 7. Лыжные гонки. 12 ч.

Раздел 8. Подвижные и спортивные игры. 7 ч.

Раздел 9. Подвижные игры с элементами спорта. 8 ч.

4-ая четверть (20 часов)

Раздел 9. Подвижные игры с элементами спорта. 14 ч.

Раздел 10. Повторение. Соревновательные мероприятия. 6 ч.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Б.Б. Егорова, Ю.Е. Пересадына «Физическая культура» и согласуется с концепцией образовательной модели «Образовательная система Школа 2100», утверждённой МО РФ.

Данная программа адаптирована для учащихся с ограниченными возможностями здоровья: 4.1, 5.1, 7.1 в соответствии с АООП НОО с приказом ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №1» от 01.09.2016г. №457

На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 96 часов в учебный год (3 часа в неделю).

Для составления программного содержания использовались следующие учебники и учебные пособия:

1. Б.Б. Егорова, Ю.Е. Пересадына «Физическая культура»: учебник для 1 класса. - М.: Баласс, 2011.

2. Б.Б. Егорова, Ю.Е. Пересадына «Физическая культура» 1-й класс. Методические рекомендации для учителя. - М. : Баласс, 2011

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебнике «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога.

Учебник «Физическая культура» нацелен на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся первого года обучения

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

- **Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 1 КЛАССЕ

№ п/п	ТЕМА УРОКА	кол- во часов	дата проведения		основные понятия и термины	повторение изученного	самостоят. практич. деят. уч-ся
			план.	факт.			

	<u>1 –ая четверть (25 ч.)</u>					
	<i>Знания о физической культуре (3 ч.)</i>					
1	Физическая культура.	1			Знакомство с предметом	Правила ТБ.
2	Из истории физической культуры.	1			Физическая культура».	Олимпийские игры.
3	Физические упражнения.	1			Значимость физической культуры в жизни человека.	Правила ТБ.
	<i>Способы физкультурной деятельности (3 ч.)</i>					
4	Самостоятельные занятия.	1			Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.	История возникновения спорта.
5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1				
6	Самостоятельные игры и развлечения.	1				Правила ТБ.
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч.)</i>					
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1			История появления физических упражнений.	Построение.
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Продолжение.	1			Важность физической культуры в развитии человечества.	Колонна.
	<i>Гимнастика с основами акробатики (17 ч.)</i>					
9	Акробатика. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1				Правила ТБ.
10	Акробатика. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка.	1			Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	Перестроение в колонны.
11	Акробатика. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1				Перекаты.
12	Акробатика. Перекаты в группировке из упора	1				Страховка.

	стоя на коленях.					
13	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1			Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.	ОРУ.
14	Равновесие. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево.	1				Повороты.
15	Равновесие. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами.	1				Кувырки.
16	Равновесие. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.	1			Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).	Равновесие.
17	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Правила ТБ.
18	Равновесие. Развитие координационных способностей.	1			Соблюдение правил в игре.	Кувырок вперёд.
19	Опорный прыжок, лазание. Лазание по гимнастической стенке.	1				Кувырок назад.
20	Опорный прыжок, лазание. ОРУ в движении.	1				Правила ТБ.
21	Опорный прыжок, лазание. Перелезание через коня.	1				Перестроение.
22	Опорный прыжок, лазание. Эстафеты.	1				Команды.
23	Опорный прыжок, лазание. Развитие скоростно – силовых способностей.	1			Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Бег с препятствиями.
24	Опорный прыжок, лазание. Подвижные игры.	1			Соблюдение правил в	Правила игры.
25	Обобщающий урок по теме «Гимнастика с основами акробатики».	1				Систематизация

	<u>2-ая четверть (24 ч.)</u>				игре.	ЗУН.
	<i>Лёгкая атлетика (14 ч.)</i>					
26	Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы.	1			Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	Лазание.
27	Ходьба и бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1			Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Перелазание.
28	Ходьба и бег. Бег в заданном коридоре.	1			Гимнастика для глаз.	Кувырки.
29	Ходьба и бег. Бег (30 м и 60 м). ОРУ.	1			Основная стойка.	Бег.
30	Ходьба и бег. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1			Построение в колонну по одному.	Скорость и время.
31	Прыжки. Прыжок в длину с места.	1			Построение в шеренгу.	Правила ТБ.
32	Прыжки. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1			Построение в круг.	Гимнастика.
33	Прыжки. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1			Группировка.	Равновесие.
34	Прыжки. Эстафеты. ОРУ.	1			Перекаты в группировке, лежа на животе.	Акробатика.
35	Метание мяча. Метание малого мяча в цель с 3-4 м.	1			Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Разновидности мячей.
36	Метание мяча. Метание набивного мяча из разных положений.	1			Развитие координационных способностей.	Расстояние.
37	Метание мяча. Метание набивного мяча на дальность.	1			Название основных гимнастических снарядов.	Правила ТБ.
38	Метание мяча. ОРУ. Подвижные игры.	1			Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	Правила в игре.
						Систематизация

39	Метание мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево.	ЗУН.	
	<i>Подвижные и спортивные игры (10 ч.)</i>						
40	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	1			Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке.	Правила ТБ.	
41	Подвижные игры с использованием строевых упражнений.	1			Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке	Кувырок вперёд.	
42	Подвижные игры на внимание, силу, ловкость и координацию.	1			Перешагивание через мячи.	Кувырок назад.	
43	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1			Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	Прыжки в длину.	
44	Подвижные игры на прыжки и бег.	1			Подвижные игры.	Прыжки с разбегом.	
45	Подвижные игры на выносливость и быстроту.	1				Перестроение.	
46	Подвижные игры на материале футбола.	1				Ходьба через колонну.	
47	Подвижные игры на передвижения с мячом.	1				Мяч.	
48	Подвижные игры на ведение мяча.	1				Равновесие.	
49	Подвижные игры на броски мяча в корзину.	1				Лазание.	
	<u>3-ая четверть (27 ч.)</u>						
	<i>Лыжные гонки (12 ч.)</i>						
50	Лыжная подготовка. Техника безопасности.	1			Передвижение на лыжах разными способами.	Правила ТБ.	
51	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами.	1			Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ.	Правила ТБ.	

52	Лыжная подготовка. Повороты.	1			Развитие координационных способностей.	Ходьба на лыжах.
53	Лыжная подготовка. Спуски.	1			Подвижные игры.	Повороты.
54	Лыжная подготовка. Подъёмы.	1			Соревнования.	Спуски.
55	Лыжная подготовка. Торможение.	1				Торможение.
56	Лыжная подготовка. Развитие координационных способностей.	1				Объезд.
57	Лыжная подготовка. Подвижные игры.	1			На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Правила ТБ.
58	Лыжная подготовка. Эстафеты.	1				Правила в игре.
59	Лыжная подготовка. Соревнования.	1				Соревнования.
60	Лыжная подготовка. Прохождение на время.	1				Равновесие.
61	Обобщающий урок по теме «Лыжная подготовка».	1			На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	ОРУ.
	<i>Подвижные и спортивные игры (7 ч.)</i>					Правила ТБ.
62	Подвижные игры на материале баскетбола.	1				Метание мяча.
63	Подвижные игры на подбрасывание мяча.	1				Прыжки.
64	Подвижные игры на подачу мяча.	1				Бег.
65	Подвижные игры на приём и передачу мяча.	1			На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	Кувырки. Правила ТБ.
66	Подвижные игры на материале волейбола.	1				Систематизация ЗУН.
66	Подвижные игры на выносливость и быстроту.	1			На материале спортивных игр:	
67	Подвижные игры на смекалку и хитрость.	1			Футбол – удар по	

	<i>Подвижные игры с элементами спорта (8 ч.)</i>				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.	Разнообразие игр. Правила основных игр. Кувырки. Прыжки. Бег. Лазание. Перелазание. Систематизация ЗУН. Правила ТБ, Правила в игре. Равновесие. Метание. Бег. Прыжки. Кувырки. Перестроение. Деление на команды.
68	Подвижные игры на основе баскетбола.	1				
69	Подвижные игры на основе мини-футбола.	1				
70	Подвижные игры на основе бадминтона.	1				
71	Подвижные игры на основе настольного тенниса.	1				
72	Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.	1				
73	Подвижные игры на основе быстрого бега.	1				
74	Подвижные игры на основе бега с препятствиями.	1				
75	Обобщающий урок по теме «Подвижные игры»	1				
	<u>4-ая четверть (20 ч.)</u>					
	<i>Подвижные игры с элементами спорта (14 ч)</i>					
76	Подвижная игра «Солнце, воздух, вода».	1				
77	Подвижная игра «Всё наоборот».	1				
78	Подвижная игра «Запрещённое движение».	1				
79	Подвижная игра «Тень».	1				
80	Подвижная игра «Зеркало».	1				
81	Подвижная игра «Дружная семья».	1				
82	Подвижная игра «Ловишки».	1				

83	Подвижная игра «Ловишки с мячом».	1				Выбор капитана.
84	Подвижная игра «Увёртыши».	1			Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.	Выбор водящего.
85	Подвижная игра «Выше земли!»	1				Штрафные очки.
86	Подвижная игра « Волк и овцы».	1				Метание в цель.
87	Подвижная игра « Перетягивание в парах».	1				Правила ТБ.
88	Подвижная игра « Два Мороза».	1				
89	Подвижная игра « Бой петухов».	1				Правила ТБ.
	<i>Повторение. Соревновательные мероприятия (6ч.)</i>					Деление класса на команды.
90	Весёлые старты среди девочек.	1				Перестроение.
91	Весёлые старты среди мальчиков.	1				Бег с препятствиями.
92	Шашечный турнир.	1				Прыжки.
93	Бег на скорость с препятствиями.	1			ОРУ.	
94	Прыжки в длину «Кто дальше?».	1			Правила ТБ.	
95	Физкультурно-оздоровительные упражнения.	1				
96	Обобщающий урок по пройденному материалу за учебный год.	1				