

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №222 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ПРЕДМЕТОВ ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МОУ «СОШ № 222»
Протокол № 89 от 29.05.2018



УТВЕРЖДЕНО

Директором МОУ «СОШ № 222»

Приказ № 19/ОД от 01.06.2018

И.И. Якубчук

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
начального общего образования
по физической культуре
1 класс

г. Заречный, 2018 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 КЛАСС

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами изучения физической культуры в 1 классе начальной школы являются: 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 изучения физической культуры в 1 классе начальной школы являются: 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 её выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях 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 изучения физической культуры в 1 классе начальной школы:

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;

Учащийся 1 - класса научится:

- Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, физкультминуток, прогулок на свежем воздухе, закаливания, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
- Раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие.
- Ориентироваться в понятии « физическая подготовка », характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.
- Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- Выполнять организующее команды и приемы;
- Выполнять акробатические упражнения(кувырок, стойки, перекаты);
- Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащийся 1 - класса получит возможность научиться:

- Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- Играть в баскетбол, футбол, снэйперы по упрощенным правилам;
- Плавать, в том числе спортивными способами;
- Выполнять передвижения на лыжах.
- 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, по подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах.

Содержание учебного предмета (99часов)

Основы знаний о физической культуре(3ч).

Понятие о физической культуре. Движение — основа жизни и здоровья человека. Отличие физических упражнений от повседневных движений. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, 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 (3 ч). 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).

Оздоровительные формы занятий-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.

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).

Профилактика травматизма -Организация места занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, соблюдение техники безопасности. Правила оказания первой помощи при травмах.

Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 ч)

Спортивно - оздоровительная деятельность(91ч)

Гимнастика с основами акробатики-Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты;

стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания 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 (ГТО). Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (ГТО) и высоту; прыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами, передача мяча в парах с отскоком от земли. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность (ГТО).

Лыжная подготовка

Технические действия на лыжах. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Обучение приёмам безопасного падения при передвижении на лыжах. Прохождение дистанций 1—2 км (ГТО).

Обучение стойке и равновесию на коньках, техническим приёмам передвижения на коньках.

Обучение приёмам безопасного падения при передвижении на коньках. Прохождение дистанций 60 м, 100 м, 200 м, 300 м.

Плавание-Технические действия в воде. Правила поведения в воде. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног.Проплывание учебных дистанций произвольным способом (ГТО).

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 лёгкой 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.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Тематическое планирование

№	Темы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре. Понятие о физической культуре Из истории физической культуры Физические упражнения	3 1ч 1ч 1ч
2	Способы физкультурной деятельности Оздоровительные формы занятий Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Самостоятельные игры и развлечения	3ч 1ч 1ч 1ч
3	Физкультурно –оздоровительная деятельность	2ч
4	Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики Лёгкая атлетика Лыжная подготовка Плавание Подвижные спортивные игры	91ч 16ч 20ч 19ч 16ч 20ч

