

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21» городского округа
город Салават Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №21» г.Салавата
О.А. Урманцева
Приказ от «28» 08 2017 г. № 493

**Рабочая программа
начального общего образования
по предмету «Физическая культура»**

в 1 в, классе

на 2017 - 2018 учебный год

Количество часов в неделю: 3 часа.

Программа составлена на основе авторской программы по физической культуре для учащихся 1 класса Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. (УМК «Планета знаний») М.: АСТ, Астрель 2012 г.

Название учебника: Физическая культура (1-2 класс) Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. М.: АСТ, Астрель 2014 г.

Автор-составитель:

Амирова Гульнара Мидхатовна,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
ШМО учителей
физической культуры и
эстетического цикла

Руководитель ШМО

Л.А. Каргина
от «28» 08 2017 г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Л. В. Денисова
«28» 08 2017 г.

Салават
2017 г.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Личностные

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед;
- прыгать через скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

II. Содержание тем учебного предмета

Основы знаний о физической культуре

Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. История возникновения физической культуры. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений. Измерение длины и массы тела. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Гимнастика с основами акробатики (16 часов)

Акробатические упражнения: перекаты в группировке, лежа на животе. стоя на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелазание через препятствие (высота 90 см) ; вис на согнутых руках, подтягивание на перекладине. Преодоление полосы препятствий.

Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (19 часов)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, ходьба и бег с изменением частоты шагов. Медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Метание малого мяча на дальность из-за головы, метания малого мяча в цель.

Прыжки в высоту с прямого разбега; со скакалкой; прыжки в длину с места.

Лыжные гонки (14 часов)

Передвижения на лыжах: скользящим шагом; попеременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении
Спуски в основной стойке. и низкой стойке.

Подъем: «елочкой».

Торможение падением.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (17 часов)

На материале раздела «Спортивные игры»:

Мини футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча по прямой, передача мяча, удар по мячу, остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Передал- садись».

Подвижные игры (33 час)

Подготовка к тестам ГТО.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Точный расчет», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Эстафеты с предметами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «У медведя во бору», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Пустое место», «Мяч соседу», «Мышеловка», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Перестрелка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Смелей с горки», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

Результаты обучения представлены в основных требованиях к уровню подготовки оканчивающих начальную школу и содержат три компонента: знать/понимать - перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний; уметь - владение конкретными умениями и навыками; выделена также группа умений, которыми ученик может пользоваться во внеучебной деятельности - использовать приоритетные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

III. Тематическое планирование на 2017/2018 учебный год

№ урока	Тема урока	Дата проведения		Примечания
		План	Факт	
Раздел 1. Легкая атлетика (11ч.), подвижные игры (5ч.) вариат.				
1	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Вводный инструктаж по т/б. Правила поведения на уроке физической культуры.	04.09		
2	Ознакомление с историей возникновения физической культуры.	06.09		
3	Обучение - подвижная игра «Быстро по местам».	08.09		
4	Обучение технике ходьбы и бега. Сочетание различных видов ходьбы. Подвижная игра «Быстро по местам».	11.09		
5	Закрепление техники выполнения ходьбы и бега. Подвижные игры.	13.09		
6	Подвижные игры. «Быстро по местам, и др..»	15.09		
7	Совершенствование техники бега (изменение направления, ритма и темпа.) Подвижные игры. «Запрещенное движение».	18.09		
8	Совершенствование техники бега. Бег в заданном коридоре. Подвижные игры. «Запрещенное движение».	20.09		
9	Обучение - подвижные игры. «У медведя во бору».	22.09		
10	Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры «Челнок».	25.09		
11	Закрепление техники прыжка в длину с места. Обучение технике метания малого мяча в цель.	27.09		
12	Подвижные игры. «У медведя во бору».	29.09		
13	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Закрепление техники метания малого мяча в цель.	09.10		

14	Сдача контрольных нормативов (прыжок в длину с места). Подготовка к тестам ГТО. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	11.10		
15	Подвижные игры. «У медведя во бору».	13.10		
16	Обучение технике броска набивного мяча.	16.10		
Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр (10 ч) ; подвижные игры (5ч) вариативн				
17	Инструктаж по т/б. Ознакомление с правилами поведения на уроках подвижных игр с элементами спортивных игр.	18.10		
18	Подвижные игры. «Пустое место».	20.10		
19	Обучение передаче и ловле волейбольного мяча в парах.	23.10		
20	Закрепление техники передачи и ловли волейбольного мяча в парах.	25.10		
21	Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	27.10		
22	Совершенствование техники передачи и ловли волейбольного мяча в кругу.	06.11		
23	Совершенствование техники передачи и ловли волейбольного мяча в кругу в движении.	08.11		
24	Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	10.11		
25	Обучение технике ведения мяча на месте.	13.11		
26	Закрепление техники ведения мяча на месте.	15.11		
27	Подвижные игры. « Мяч соседу».	17.11		
28	Совершенствование техники ведения мяча в движении. Эстафеты.	20.11		
29	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения. Эстафеты.	22.11		
30	Подвижные игры. « Мяч соседу».	24.11		
31	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения.	27.11		
Раздел 3. Гимнастика (11ч.) : подвижные игры(5ч) вариативн				
32	Инструктаж по т/б. Правила поведения на уроках гимнастики.	29.11		
33	Обучение - подвижные игры. «Шишки желуди орешки».	01.12		
34	Обучение ходьбе на носках по гимнастической скамейке.	04.12		
35	Совершенствование ходьбы на носках по гимнастической скамейке.	06.12		
36	Подвижные игры. «Шишки желуди орешки».	08.12		

37	Обучение - комплекс упражнений с гимнастическими палками.	11.12		
38	Совершенствование - комплекс упражнений с гимнастическими палками.	13.12		
39	Подвижные игры. «Шишки желуди орешки».	15.12		
40	Обучение акробатического элемента –группировка.	18.12		
41	Совершенствование техники выполнения группировки. Обучение переката в группировке, лежа на животе.	20.12		
42	Подвижные игры. «Пятнашки».	22.12		
43	Закрепление техники выполнения переката в группировке, лежа на животе. Подвижные игры «Третий лишний».	25.12		
44	Совершенствование техники выполнения переката в группировке, стоя на коленях. Подвижные игры «Третий лишний».	27.12		
45	Подвижные игры. «Пятнашки».	29.12		
46	Обучение технике преодоления полосы препятствий. Подвижные игры «Третий лишний».	08.01		
47	Совершенствование прохождения полосы препятствий. Подвижные игры «Третий лишний». Сдача контрольных нормативов (наклон вперед из И.П. стоя с прямыми ногами). Подготовка к тестам ГТО.	10.01		
Раздел 4. Лыжная подготовка(14 ч.): подвижные игры (7 ч.) вариативн				
48	Подвижные игры«Пятнашки».	12.01		
49	Инструктаж по т/б. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	15.01		
50	Обучение повороту переступанием на месте. Подвижные игры «Кто быстрее?».	17.01		
51	Подвижные игры «Салки».	19.01		
52	Совершенствование поворота переступанием на месте. Подвижные игры «Кто быстрее?».	22.01		
53	Обучение технике ступающего шага и скользящего шага.. Подвижные игры «Кто быстрее?».	24.01		
54	Подвижные игры. «Салки».	26.01		
55	Закрепление техники выполнения скользящего шага. Подвижные игры «Кто	29.01		

	быстрее?».			
56	Совершенствование техники скользящего шага. Подвижные игры «Кто быстрее?».	31.01		
57	Подвижные игры «Пустое место».	02.02		
58	Обучение технике подъема «елочкой», спуск в низкой стойке.	05.02		
59	Закрепление техники выполнения - подъем «елочкой», спуск в низкой стойке. Подвижные игры «Проехать через ворота».	07.02		
60	Подвижные игры. «Пустое место».	09.02		
61	Совершенствование техники выполнения - подъем «елочкой», спуск в низкой стойке. Подвижные игры «Проехать через ворота».	12.02		
62	Развитие скоростных качеств. Эстафеты на лыжах.	14.02		
63	Подвижные игры «Охотники и утки».	16.02		
64	Эстафеты на лыжах. Подвижные игры «Смелей с горки».	26.02		
65	Обучение технике торможения падением. . Подвижные игры «Смелей с горки».	28.02		
66	Подвижные игры. «Охотники и утки».	02.03		
67	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. Совершенствование торможение падением.	05.03		
68	Совершенствование - спуски и подъемы изученными способами. Подвижные игры «Смелей с горки».	07.03		
Раздел 5. Гимнастика (5ч.); подвижные игры с элементами спортивных игр (7ч.); легкая атлетика (8ч.); подвижные игры (11ч.) вариативн.				
69	Подвижные игры. «К своим флажкам».	09.03		
70	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии. Подвижные игры. «К своим флажкам».	12.03		
71	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижные игры. «К своим флажкам».	14.03		
72	Подвижные игры. «Охотники и утки».	16.03		
73	Обучение технике прохождения полосы препятствий. Подвижные игры. «Охотники и утки».	19.03		
74	Совершенствование прохождения полосы препятствий. . Подвижные игры. «Охотники и утки».	21.03		

75	Подвижные игры. «Охотники и утки».	23.03		
76	Совершенствование прохождения полосы препятствий. Подвижные игры «Падающая палка».». Сдача контрольных нормативов (сгибание и разгибание рук в упоре лежа). Подготовка к тестам ГТО.	26.03		
77	Обучение ведению футбольного мяча. Подвижные игры. «Охотники и утки».	28.03		
78	Подвижные игры. «Падающая палка».	30.03		
79	Закрепление техники ведения футбольного мяча. Эстафеты.	02.04		
80	Совершенствование техники ведения футбольного мяча. Эстафеты.	04.04		
81	Подвижные игры. «Падающая палка».	06.04		
82	Обучение технике удара по неподвижному и катящемуся мячу.	16.04		
83	Совершенствование техники выполнения - удара по неподвижному и катящемуся мячу. Эстафеты.	18.04		
84	Подвижные игры. «Вызов номеров».	20.04		
85	Развитие двигательных качеств - эстафеты с элементами футбола.	23.04		
86	Развитие двигательных качеств - эстафеты с элементами футбола.	25.04		
87	Подвижные игры. «Вызов номеров».	27.04		
88	Инструктаж по т/б на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми	30.04		
89	Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега. «Вызов номеров».	02.05		
90	Подвижные игры. «Точно в мишень».	04.05		
91	Закрепление техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. подвижные игры. «Точно в мишень».	07.05		
92	Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Обучение технике метания малого мяча с места на дальность. Подвижные игры. «Охотники и утки».	09.05		
93	Подвижные игры. «Точно в мишень».	11.05		
94	Закрепление техники метания малого мяча с места на дальность. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	14.05		
95	Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	16.05		

96	Подвижные игры. «Охотники и утки».	18.05		
97	Сдача контрольных нормативов – бег 30м. Подвижные игры «Вызов номеров». Подготовка к тестам ГТО.	21.05		
98	Сдача контрольных нормативов – бег 1 км с переходом на ходьбу. (ГТО). Подвижные игры «Вызов номеров».	23.05		
99	Подвижные игры. «Охотники и утки».	25.05		

Пронумеровано
пронумеровано
и скреплено печатью

11 листов
Верно



12.03	13.03	14.03	15.03	16.03	17.03	18.03	19.03	20.03	21.03	22.03	23.03	24.03	25.03	26.03	27.03	28.03	29.03	30.03	31.03	