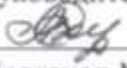
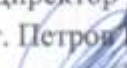


РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Руководитель МО
 С.В.Гайдак
Протокол № 2
от «30» 08 2018 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 Е.Н. Горевая
«__» ____ 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ № 7
г. Петров Вал
 С.Л. Щепелина
«__» ____ 2018 г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 7 г. Петров Вал
Камышинского муниципального района
Волгоградской области

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2018-2019 учебный год
по физической культуре в 1 классе**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) начального общего образования, Примерной программы общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы).

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника.

Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<i>Базовая часть</i>	80
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Подвижные игры	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.4	Легкоатлетические упражнения	22
1.5	Кроссовая подготовка	21
2	<i>Вариативная часть</i>	19
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	19
	ИТОГО:	99

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
 - естественные основы
 - социально-психологические основы
 - приёмы закаливания
 - способы саморегуляции
 - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
 - бег
 - прыжки
 - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
 - построения и перестроения
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без
 - упражнения в лазанье и равновесии
 - простейшие акробатические упражнения
 - упражнения на гимнастических снарядах
- Кроссовая подготовка:
 - освоение техники бега в равномерном темпе
 - чередование ходьбы с бегом
 - упражнения на развитие выносливости
- Подвижные игры:
 - освоение различных игр и их вариантов
 - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

Учащиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
 Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
 Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закалывающие процедуры по индивидуальным планам;
 Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в паре", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125

	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1–2 классы. П о н я т и я: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010

Физическая культура: Учебник: 1-4 кл. В.И.Лях. Москва: «ВАКО», 2010

«Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

«Физкультура в начальной

Календарно-тематическое планирование

Общее количество часов: 99

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Материалы, пособия
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 11 ч</i>				
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках	1		
2.	Урок-игра. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1		
3.	Ходьба с различным положением рук, под счет.	1		
4.	Урок-игра. Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, длинным и средним шагом.	1		
5.	Урок- игра.Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (30 м).	1		
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90°	1		
7.	Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед.	1		
8.	Урок-соревнование.Прыжок в длину с места	1		
9.	Урок-эстафета.Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние.	1		
10.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1		
11.	Урок-соревнование.ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.	1		
<i>Раздел 2: Кроссовая подготовка - 11 ч</i>				
1.	Урок-игра. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м).	1		
2.	Урок-конкурс.Равномерный бег (3 мин).	1		
3.	Урок-эстафета.Равномерный бег (4 мин).	1		
4.	Равномерный бег (5 мин).	1		

5.	Урок-игра.Равномерный бег (6 мин)	1		
6.	Урок-соревнование.Равномерный бег (6 мин).	1		
7.	Урок-игра.Равномерный бег (7 мин)	1		
8.	Равномерный бег (7 мин).	1		
9.	Урок-игра.Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м)	1		
10.	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м).	1		
11.	Урок-игра.Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м)..	1		

Раздел 3: Гимнастика - 17 ч

1.	Урок-игра.Основная стойка. Построение в колонну по одному	1		
2.	Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1		
3.	Основная стойка. Построение в круг.	1		
4.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе	1		
5.	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1		
6.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	1		
7.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1		
8.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.	1		
9.	Повороты направо, налево. Выполнение команд	1		
10.	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1		
11.	Перелезание через коня.	1		
12.	Перелезание через коня	1		
13.	Перелезание через коня. .	1		
14.	Перелезание через горку матов	1		
15.	Перелезание через горку матов.	1		
16.	Перелезание через горку матов. Перелезание через коня.	1		
17.	Перелезание через горку матов. Перелезание через коня	1		

Раздел 4: Подвижные игры - 20 ч

1.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза»	1		
2.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель».	1		
3.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Метко в цель»	1		
4.	ОРУ. Игры "Точный расчет", "Погрузка арбузов".	1		
5.	ОРУ. Игры «Точный расчет», «Погрузка арбузов»	1		
6.	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»	1		
7.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1		
8.	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки»	1		
9.	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1		
10.	ОРУ. Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч».	1		
11.	ОРУ. Игры «Мяч водящему», «Попади в обруч»	1		

12.	ОРУ. Игры «Пятнашки »,	1		
13.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1		
14.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки»	1		
15.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1		
16.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», "Лисы и куры"	2		
17.	ОРУ в движении.«Два мороза».	1		
18.	ОРУ в движении.«Зайцы в огороде»	1		
19.	ОРУ в движении.«Точный расчет».	1		

Раздел 5: Подвижные игры на основе баскетбола - 19 ч

1.	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1		
2.	Игры «Удочка», «Компас»	1		
3.	ОРУ в движении. Игры "Удочка", " Компас". Бросок мяча снизу на месте.	1		
4.	Бросок мяча снизу на месте.	1		
5.	Бросок мяча снизу на месте	1		
6.	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1		
7.	Ловля и передача мяча снизу на месте..	1		
8.	Ловля и передача мяча снизу на месте...	1		
9.	Ведение мяча на месте...	1		
10.	Ведение мяча на месте	1		
11.	Ведение мяча на месте.....	1		
12.	Ведение мяча в движении....	1		
13.	Ведение мяча на месте, в ходьбе, в беге...	1		
14.	Ведение мяча на месте, в ходьбе, в беге..	1		
15.	Ведение мяча в беге	1		
16.	Ведение мяча в беге...	1		
17.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача	1		
18.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача.	1		
19.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача..	1		

Раздел 6: Кроссовая подготовка. - 10 ч

1.	Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба -100 м).	1		
2.	Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба -100 м)...	1		
3.	Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	1		
4.	Бег (4 мин). Преодоление препятствий..	1		
5.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий.	1		
6.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий..Бег (5 мин). Преодоление препятствий..	2		
7.	Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м).Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м).	2		
8.	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м)Сочетание различных видов ходьбы.	1		

Раздел 7: Легкая атлетика. - 11 ч

1.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1		
2.	Бег в заданном коридоре. Бег (30 м). ОРУ	1		
3.	Прыжок в длину с места.Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	2		
4.	Метание малого мяча в цель (2 х 2) с 3-4 метров. Метание малого мяча в цель (2 х 2) с 3-4 метров.	2		
5.	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений	1		
6.	Чередование ходьбы, бега.	1		
7.	Бег (4 мин).Преодоление препятствий. Подведение итогов за год	3		