

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №57
с углубленным изучением английского языка г. Владивостока»

«Принято»
МО учителей начальных
классов МБОУ «СОШ №57
с углубленным изучением
английского языка
г. Владивостока»
протокол № 1
от « 29 » августа 2017 г.
Руководитель МО

Шнюкова И.И.

«Согласовано»
Заместитель директора по
учебной работе МБОУ
«СОШ №57 с
углубленным изучением
английского языка г.
Владивостока»
«30» августа 20 17 г.

Могилёвкина Е.М.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №57
с углубленным изучением
английского языка г.
Владивостока»

Круглова Г.В
Приказ № _____
от «31» августа 2017 г.

Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
базовый уровень
для 1 класса
на 2017/18 учебный год

Составитель: Шнюкова И.И., Батыргалиева А.А.,
учителя начальных классов МБОУ «СОШ №57»

Владивосток
2017 г.

Муниципальное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 57 с углубленным изучением английского языка
Рабочая программа по физкультуре

Данная учебная программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования.

На основе авторской программы курса *Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой. "Физическая культура. "1 класс. (УМК «Планета Знаний»), Москва, Астрель, 2015г.*

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, всего – 102 часа

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Целью рабочей программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы **задач**, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача
2. Образовательная задача
3. Воспитательная задача

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. **Базовый** компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — **«вариативный»**, позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию **универсальных компетенций**, таких как:

- умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

Программа обучения физической культуре реализует следующие **принципы**:

- принцип модификации
- принцип сознательности и активности
- принцип доступности и индивидуализации
- принцип последовательности.
- принцип соблюдения межпредметны

Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

Структура курса

В предложенной программе выделяются три раздела:

«Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс (66 ч – 2 ч в неделю; 96 ч – 3 ч в неделю)

Во время проведения 3 часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

Основы знаний о физической культуре (4 ч; 6 ч)

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. *Понятия* «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. *Правила* поведения на уроках физической культуры. *Сведения* о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. *Характеристика* основных физических качеств. *Подвижные* и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

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

Физическое совершенствование (64 ч; 92 ч)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика (18 ч; 22 ч)

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3_10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Программа. 1 класс

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах

с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3–4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30–40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (16 ч; 22 ч)

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры (16 ч; 28 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики:

«Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

| Дата | № | Тема урока | Задачи урока | Требования к обучению |
|------|----|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | | Легкая атлетика и подвижные игры (22 часа) | | |
| | 1 | Вводный урок. Правила поведения на уроках. | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; соблюдать правила ТБ на уроках |
| | 2 | Основные способы передвижения человека. | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> . Развитие скоростных качеств | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; соблюдать правила ТБ на уроках; понимать понятие <i>короткая дистанция</i> |
| | 3 | Подвижные игры. «У медведя во бору». | Развитие скоростных качеств | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; соблюдать правила ТБ на уроках |
| | 4 | История возникновения физической культуры. | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; соблюдать правила ТБ на уроках; понимать понятие «короткая дистанция». |
| | 5 | Повороты кругом. | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; соблюдать правила ТБ на уроках |
| | 6 | Подвижные игры. «У медведя во бору». | Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; соблюдать правила ТБ на уроках |
| | 7 | Бег и его разновидности. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять движения в прыжках на две ноги |
| | 8 | Эстафетный бег. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». | Уметь правильно выполнять движения в прыжках на две ноги |
| | 9 | Подвижные игры. «Вызов номеров» | Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнять движения в прыжках на две ноги; соблюдать правила ТБ на уроках |
| | 10 | Прыжки и их связь с беговыми упражнениями. | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнять движения в метании предметов и прыжках на различные предметы |
| | 11 | Прыжки на двух и одной ноге. | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнять движения в метании предметов и прыжках на различные предметы |
| | 12 | Подвижные игры. «Вызов номеров» | Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> | Уметь правильно выполнять движения в беге; соблюдать правила ТБ на уроках |
| | 13 | Прыжок в длину с места. | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> | Уметь бегать 3-5 минут; бегать по местностям с разными неровностями |

| | | | | |
|-----------------------------|----|--|--|--|
| | 14 | Челночный бег. 3x10м. | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> | Уметь бегать минут; бегать местности до |
| | 15 | Подвижные игры. «Воробьи, вороны» | Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i> | Уметь следо |
| | 16 | Преодоление полосы препятствий. | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i> | Уметь бегать минут; бегать местности до |
| | 17 | Метание - одно из древних физических упражнений. | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки».. Развитие выносливости | Уметь бегать минут; бегать местности до |
| | 18 | Подвижные игры. «Совушка» | Развитие выносливости | Уметь бегать минут; |
| | 19 | Метание в вертикальную цель. | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать минут; бегать местности до |
| | 20 | Легкая атлетика – королева спорта. | Познакомить с видом спорта – легкой атлетикой. | Участвовать как виде спор |
| | 21 | Подвижные игры. «Совушка» | Повторить игру «Совушка» | Оценивать задания. |
| | 22 | Метание в горизонтальную цель. | Разучить метание в горизонтальную цель. | Выявлять х выполнении цель. |
| Гимнастика (24 часа) | | | | |
| | 23 | Как устроен человек. | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять акробатическ комбинации |
| | 24 | Подвижные игры «Планеты» | Развитие координационных способностей. | Уметь выпол |
| | 25 | Броски набивного мяча. | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатическ комбинации |
| | 26 | Построение в колонну, шеренгу. | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». | Уметь выполнять акробатическ комбинации |

| | | | | |
|--|----|--|--|--|
| | | | Развитие координационных способностей | |
| | 27 | Подвижные игры «Планеты» | Развитие координационных способностей | Уметь выполнять упражнения |
| | 28 | Построение в колонну, шеренгу. | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять упражнения |
| | 29 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять упражнения |
| | 30 | Подвижные игры «Запрещенное движение» | Развитие координационных способностей | Уметь выполнять упражнения |
| | 31 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Уметь лазать по канату; выполнять |
| | 32 | Перекаты на животе. | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Уметь лазать по канату; выполнять |
| | 33 | Подвижные игры «Запрещенное движение» | Развитие силовых способностей | Уметь удерживать, соблюдать пр |
| | 34 | Построение в колонну по одному. | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Уметь лазать по канату; выполнять |
| | 35 | Построение в колонну, шеренгу, в круг. | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание | Уметь лазать по канату; выполнять |

| | | | | |
|--|----|---|---|---|
| | | | через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | |
| | 36 | Подвижные игры «Запрещенное движение» | Повторить игру «Запрещенное движение» | Развивать к |
| | 37 | Выполнение команд. | Уметь размыкаться на вытянутые руки, выполнять команды «Класс, шагом марш!». | Уметь следо |
| | 38 | Легкая атлетика. Положение «Группировка». | Разучить положение «Группировка». Развивать координацию движений. | Выполнять положения. |
| | 39 | Подвижные игры «Два мороза». | Разучить игру «Два мороза». | Уметь общат игровой деят |
| | 40 | Легкая атлетика. Лазание по скамейке. | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении | Изучить спо скамейке. |
| | 41 | Легкая атлетика. Лазание по гимнастической стенке. | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении | Изучить спо гимнастичес |
| | 42 | Подвижные игры «Два мороза». | Повторить игру «Два мороза». | Соблюдать п |
| | 43 | Легкая атлетика. Перелезание через горку. | Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. | Уметь перел скамейку и г |
| | 44 | Легкая атлетика. Вис лежа. | Разучить вис лежа на низкой перекладине. Развивать силу. | Уметь прави перекладины |
| | 45 | Подвижные игры «Охотники и утки». | Разучить игру «Охотники и утки». | Соблюдать п |
| | 46 | Легкая атлетика. Полоса препятствий. | Повторить ходьбу на носках по гимнастической скамейке. Преодолевать препятствия с элементами гимнастики. | Уметь сохра ограниченно |
| | | Подвижные игры на основе баскетбола (14 часов) | | |
| | 47 | Бросок мяча снизу на месте. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владе на расстоянии процессе под баскетбол |
| | 48 | Подвижные игры «Воротца». | Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играт прыжками, м |
| | 49 | Ловля мяча на месте. | Совершенствование умений при ловле мяча. | Осваивать т |
| | 50 | Ловля мяча на месте. | Обучить ловле мяча. | Освоить тех выносливост |
| | 51 | Подвижные игры «Воротца». | Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играт прыжками, м |

| | | | | |
|---|----|---|--|--|
| | 52 | Ловля мяча на месте. | Выявлять ошибки в ловле мяча. | Осваивать т |
| | 53 | Бросок мяча снизу на месте. | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть прыжками, м |
| | 54 | Подвижные игры «Пятнашки». | Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть прыжками, м |
| | 55 | Ловля мяча на месте. Передача мяча. | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть прыжками, м |
| | 56 | Ловля мяча на месте. Передача мяча. | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть прыжками, м |
| | 57 | Подвижные игры «Пятнашки». | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть прыжками, м |
| | 58 | Бросок мяча снизу на месте в щит. | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть прыжками, м |
| | 59 | Бросок мяча снизу на месте в щит. | Обучить броску мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. | Осваивать т щит. |
| | 60 | Подвижные игры «Бросай – поймай». | Разучить подвижную игру «Бросай – поймай». | Выполнять |
| Подвижные игры на основе волейбола (12 час | | | | |
| | 61 | Волейбол. Ловля и передача мяча на месте. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владе на расстояни процессе под |
| | 62 | Волейбол. Ловля и передача мяча на месте. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владе на расстояни |
| | 63 | Подвижные игры «Зайцы в огороде». | Разучить игру «Зайцы в огороде». | Согласовыва |
| | 64 | Волейбол. Эстафета с мячами. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владе на расстояни процессе под |
| | 65 | Волейбол. Эстафета с мячами. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владе на расстояни процессе под |
| | 66 | Подвижные игры «Зайцы в огороде». | Развитие координационных способностей | Соблюдать п |

| | | | | |
|--|----|--|--|---|
| | 67 | Волейбол. Эстафета с мячами. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом на расстоянии в процессе под |
| | 68 | Волейбол. Эстафета с мячами. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом на расстоянии в процессе под |
| | 69 | Подвижные игры «Воробьи вороны». | Повторить подвижную игру «Воробьи вороны». Развитие координационных способностей. | Согласовыв ать действия в игре. |
| | 70 | Волейбол. Ловля и передача мяча на месте. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом на расстоянии в процессе под |
| | 71 | Волейбол. Эстафета с мячами. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом на расстоянии в процессе под |
| | 72 | Подвижные игры «Выстрел в небо». | Разучить игру «Выстрел в небо». | Следовать инструкции |
| Легкая атлетика и подвижные игры (27 часов) | | | | |
| | 73 | Бег из различных исходных положений. | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Развитие скоростных способностей | Уметь правильно выполнять движения в х |
| | 74 | Закаливание организма. | Познакомить с основными средствами закаливания. | Уметь правильно выполнять |
| | 75 | Подвижные игры «Волк во рву». | Разучить игру «Волк во рву». | Соблюдать правила |
| | 76 | Прыжок в высоту с места толчком одной ноги. | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. | Уметь правильно выполнять движения в прыжке и приземляться |
| | 77 | Прыжок в высоту с места толчком двух ног. | Разучивание прыжка с места толчком двух ног и приземлением. Эстафеты. ОРУ. | Уметь правильно выполнять движения в прыжке и приземляться |
| | 78 | Подвижные игры «Волк во рву». | Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять движения в метании предметов и метании различных п |
| | 79 | Физические качества человека. | Рассказать о физических качествах человека. Повторить прыжки в высоту. | Иметь представление о физических качествах че |
| | 80 | Прыжок в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту. | Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять прыжок с места в высо |
| | 81 | Подвижная игра «Снайперы». | Разучить игру «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Соблюдать правила |
| | 82 | Развитие физических качеств. | Рассказать об упражнениях, развивающих физические качества. Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками. | Иметь представление об упражнениях и определенных |

| | | | | |
|--|----|---|---|---|
| | 83 | Спрыгивание и запрыгивание на горку с матом. | Разучить спрыгивание и запрыгивание на горку с матом. | Соблюдать при выполнении упражнений. |
| | 84 | Спрыгивание и запрыгивание на горку с матом. | Повторить спрыгивание и запрыгивание на горку с матом. | Соблюдать при выполнении упражнений. |
| | 85 | Подвижная игра «Снайперы». | Разучивать комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости. Повторить подвижную игру «Снайперы». | Выполнять направленные физические упражнения. Принимать условия игр. |
| | 86 | Спрыгивание и запрыгивание на горку с матом. | Совершенствовать в выполнении упражнений спрыгивание и запрыгивание на горку с матом. | Соблюдать |
| | 87 | Спортивные игры. | Рассказать о спортивных играх. | Иметь представление. |
| | 88 | Подвижные игры «Третий лишний». | Разучить подвижную игру «Третий лишний». | Общаться и участвовать в деятельности. |
| | 89 | Метание теннисного мяча на дальность. | Обучить метанию теннисного мяча на дальность. | Осваивать технику метания. Соблюдать правила при метании. |
| | 90 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | Обучить метание теннисного мяча на заданное расстояние. Повторить метание теннисного мяча на дальность. | Осваивать технику метания на заданное расстояние. |
| | 91 | Подвижные игры «Третий лишний». | Повторить подвижную игру «Третий лишний». | Принимать условия игр. |
| | 92 | Положение – «высокий старт». | Разучивать положение – «высокий старт». | Осваивать технику. |
| | 93 | Бег 30 м. | Разучивать бег на 30 м. на время. | Осваивать технику бега на дистанции. |
| | 94 | Подвижные игры «Третий лишний». | Повторить подвижную игру «Третий лишний». | Принимать условия игр. |
| | 95 | Элементы спортивных игр. | Разучить задания с элементами спортивных игр. | Выполнять |
| | 96 | Подвижные игры и эстафеты. | Повторить подвижную игру «Третий лишний». Повторить подвижные игры и эстафеты. | Принимать условия игр. |
| | 97 | Спортивная эстафета. | Рассказать о спортивных эстафетах. Разучить спортивную эстафету. Развитие скоростно-силовых качеств | Иметь представление об эстафетах. |
| | 98 | Спортивная эстафета. | Совершенствовать спортивную эстафету. Развитие скоростно-силовых качеств | Выполнять эстафеты. |
| | 99 | Заключительный урок. Подведение итогов. | Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников. | Общаться и участвовать в деятельности. |

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

К концу 1 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание нравственных норм поведения;
- адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем.

Учащиеся получат возможность для формирования:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- 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 вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся 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;
- выполнять танцевальные шаги;
- 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;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- 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:

- определять последовательность выполнения действий (под руководством учителя);
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

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:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- 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;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- 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 получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Методические и учебные пособия

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура. 1 класс.

Учебник. — М.: АСТ, Астрель.

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 1 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение в 1 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель. __

