

+

-

Управление образования
Администрации г. Новочеркаска

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14**

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 14

С. Н. Косова

Приказ от . №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень общего образования (класс)

начальное общее, 1 «в» класс

Количество часов 99

Учитель Потаман Зоя Владимировна
(ФИО)

Программа разработана на основе Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы. Учебно-методический комплект «Планета знаний». М., Астрель; 2011 г.

Раздел «Пояснительная записка» к рабочей программе по физической культуре УМК «Планета Знаний».

Рабочая программа разработана в соответствии:

с законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

федерального компонента государственного стандарта общего образования,

федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,

федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,

приказа Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н. «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих»,

приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»,

приказа министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 30.04.2014 № 263 «Об утверждении примерного учебного плана для образовательных учреждений Ростовской области на 2014-2015 учебный год»,

письмом минобразования Ростовской области от 08.08.2014 №24/4.1.1-4851 «О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ»,

Уставом МБОУ СОШ № 14.

Раздел «Общая характеристика учебного предмета».

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

При решении задач физического воспитания необходимо ориентироваться на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников

необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, для самостоятельных занятий.

Ценность жизни - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основ физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 1 классе отводится 3 часа в неделю, 99 часов в год соответственно. Реализация данной программы способствует использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Для решения педагогической задачи по формированию ключевых компетенций на уроках по физической культуре используются следующие механизмы, методы, средства:

Коммуникативные компетенции: умение общаться со сверстниками и взрослыми людьми, умение работать самостоятельно, самоконтроль.

Социокультурные компетенции: применение на практике и в жизни ЗУНов.

Здоровьесберегающие компетенции: знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой медицинской помощи.

Учебно – познавательные компетенции: межпредметная связь: биология, физика, математика.

Результаты изучения курса «физическая культура 1 класс» приведены в разделе «Результаты освоения учебного курса и система их оценки», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию деятельностного, практикоориентированного и личностно ориентированного подходов; освоение учащимися интеллектуальной и практической деятельности; овладение знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире, значимыми для сохранения окружающей среды и собственного здоровья.

Контроль и учёт достижений учащихся ведётся по отметочной системе и направлен на диагностирование образовательного результата освоения программы начального образования.

Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система.. Организация сопровождения учащихся направлена на:

- создание оптимальных условий обучения;
- исключение психотравмирующих факторов;
- сохранение психосоматического состояния здоровья учащихся;
- развитие положительной мотивации к освоению программы;
- развитие индивидуальности и одаренности каждого ребенка.

Осуществление целей образовательной программы начального обучения обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

Классно-урочная.

Индивидуальные.

Групповые.

Дифференцированного обучения.

Объяснительно- иллюстративные.

Развивающего обучения.

Информационные.

Игровые.

Осуществление целей образовательной программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

- Классно-урочная система; - Ролевые игры; - Работа в группах; - Работа в парах сменного состава.

Раздел «Место учебного предмета в учебном плане».

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч):

в 1 классе — 99 часов в год, во 2-4 классе — по 102 часа в год соответственно.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»

Раздел «Содержание учебного предмета».

Легкая атлетика:

Основная стойка, выполнение команд «Смирно!», Построение в колонну. Шеренгу ОРУ с позами птиц, животных, спортсменов. Комплекс утренней гимнастики. Ходьба в приседе, полуприседе, на носках, на пятках. Различные эстафеты с предметами. Бег 30м с произвольного старта. Медленный бег до 4 мин. Прыжки на обеих ногах на месте, с продвижением вперед. Поочередно на правой и левой ногах. Прыжок в длину с места. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. Бросок набивного мяча /1 кг. Челночный бег 3*10. Шестиминутный бег. Наклоны вперед из положения, сидя на полу. Подтягивание. Преодоление полосы препятствий. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель с места. Прыжки через качающуюся скакалку.

Подвижные игры

«Метко в цель», «К своим флажкам», «Класс, мирно!», «Запрещенное движение», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Попрыгунчики-воробушки», «Вороны и воробы», Различные варианты салок «Смена сторон». Встречные эстафеты с этапом до 20м. Круговые эстафеты с этапом до 30м. «Вызов номеров»

Гимнастика

Лазание по гимнастической скамейке. По канату произвольным способом. По наклонной скамейке. Подтягивание из положения лежа на наклонной скамейке. Эстафеты с лазанием и перелазанием. Положение «Упор присев». Стойки на носках на гимнастической скамейке. Перекаты вперед и назад в группировке. Перекаты на спину из положения, лежа на животе. Висы на гимнастической стенке. На канате, перекладине. Упор, прогнувшись на гимнастическом бревне. Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи. Группировка.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Часы	Дата		Виды учебной деятельности	Требования к результату
			По плану	Факт		
	Раздел «Легкая атлетика и подвижные игры».	24 часа				
1	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках.	1	01.09		Определять влияние физической культуры на укрепление здоровья и физическое развитие. Изучить правила поведения на уроках	Иметь представление о влиянии физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Знать правила поведения на

					физической культуры. Выполнять построения в шеренгу и колонну.	уроках физической культуры. Уметь строиться в шеренгу и в колонну.
2	Основные способы передвижений человека.	1	02.09		Определять основные способы передвижений человека. Выполнять команды: «Становись!», «Смирно!». Выполнять передвижение широким, свободным шагом.	Знать основные способы передвижений человека. Уметь выполнять команды: «Становись!», «Смирно!»; выполнять передвижение широким, свободным шагом.
3	История возникновения физической культуры.	1	07.09		Изучать историю возникновения физической культуры, участвовать в беседе. Выполнять повороты направо- налево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления.	Знать историю возникновения физической культуры. Уметь выполнять повороты направо - налево, медленный равномерный бег, бег с изменением направления.
4	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой	1	08.09		Изучать и соблюдать правила предупреждения травматизма на занятиях. Выполнять повороты кругом на месте. Участвовать в подвижной игре «У медведя во бору», соблюдать правила игры.	Знать правила предупреждения травматизма на занятиях. Уметь выполнять повороты кругом на месте, медленный равномерный бег, бег с изменением направления.
5	Бег и его разновидности.	1	09.09		Познакомиться с разновидностями бега. Использовать разные виды бега. Следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя. Соблюдать правила игры. Выполнять упражнения на скорость движения.	Уметь выполнять повороты кругом; бег с ускорением, бег спиной вперед.

					Моделировать физические нагрузки для развития быстроты.	
6	Эстафетный бег.	1	14.09		Изучать приёмы эстафетного бега. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя. Применять полученные умения в игре «Вызов номеров». Выполнять упражнения на внимание.	Знать разновидности бега, игру «Вызов номеров». Иметь представление об эстафетном беге.
7	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями.	1	15.09		Выполнять подготовительные упражнения. Объяснять и применять технику прыжков, технику приземления. Следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Осваивать технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперёд.	Знать подготовительные упражнения перед выполнением прыжков. Уметь выполнять прыжок вверх на двух ногах.
8	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд.	1	16.09			Уметь выполнять прыжок вверх на двух ногах, прыжки с продвижением вперёд.
9	Прыжок в длину с места.	1	21.09			Уметь выполнять прыжок вверх на двух ногах, прыжки с продвижением вперёд, прыжок в длину с места.
10	Челночный бег 3х10 м.	1	22.09		Выполнять упражнения на	Уметь выполнять прыжок

					координацию движений и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Соблюдать правила игры. Выполнять упражнения на координацию движения. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.	вверх на двух ногах, прыжки с продвижением вперёд, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м.
11	Преодоление полосы препятствий.	1	23.09		Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.	Уметь выполнять челночный бег 3х10 м, преодолевать полосу из 5 препятствий.
12	Метание – одно из древних физических упражнений.	1	28.09		Работать с информацией. Участвовать в беседе по теме. Разучить и выполнять правильный хват малого мяча. Следовать при выполнении инструкциям учителя.	Знать историю возникновения метания. Уметь выполнять хват теннисного мяча для выполнения метания, бросать и ловить резиновый мяч, прыгать через натянутую скакалку.
13-14	Метание в вертикальную цель.	2	29.09 30.09		Объяснять и применять технику метания теннисного малого мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Согласовывать действия	Уметь метать теннисный мяч в вертикальную цель с 3 м., отбивать резиновый мяч в парах, прыгать через качающуюся скакалку.

					партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.	
15	Лёгкая атлетика – королева спорта.		05.10		Участвовать в беседе о легкой атлетике как виде спорта.	Знать вид спорта – легкую атлетику.
		1			Высказывать собственное мнение о легкой атлетике как виде спорта. Применять технику метания теннисного малого в цель. Оценивать правильность выполнения задания. Вносить коррективы в свою работу.	Уметь метать теннисный мяч в цель, отбивать мяч об пол.
16-17	Метание в горизонтальную цель.	2	06.10 07.10		Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. Согласовывать действия партнёров в игре. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.	Уметь метать в горизонтальную цель, преодолевать полосу из 5 препятствий. Знать подвижную игру «Совушка».
18	Как устроен человек.	1	12.10		Работать с информацией о строении человека и работе мышц. Устанавливать взаимосвязь между физическими упражнениями и работой мышц. Обращаться и	Знать строение человека, работу мышц во время выполнения физических упражнений, игру «У медведя во бору».

					взаимодействовать в игровой деятельности.	
19-20	Броски набивного мяча (0,5 кг).	2	13.10 14.10		Выполнять броски набивного мяча от груди на дальность. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выявлять характерные ошибки при выполнении броска набивным мячом от груди. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры.	Уметь выполнять бросок набивного мяча от груди на дальность, прыгать через качающуюся скакалку. Знать подвижную игру «Планеты».
21-22	Прыжку через качающуюся скакалку.	2	19.10 20.10		Выполнять броски набивного мяча от груди на дальность. Проявлять силу в бросках набивного мяча, волевые усилия. Согласовывать действия партнёров в игре.	Уметь выполнять бросок набивного мяча от груди на дальность, прыгать через качающуюся скакалку. Знать подвижную игру «Планеты».
23	Преодоление препятствий.	1	21.10		Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.	Уметь выполнять разученные виды бега, преодолевать полосу препятствий с использованием элементов легкой атлетики..
24	Подвижные игры.	1	26.10		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выявлять причины удачной игры.	Уметь играть в изученные подвижные игры.
	Раздел «Гимнастика с основами акробатики»	22 часа				

25	История развития гимнастики.	1	27.10		Иметь представление об истории развития гимнастики. Участвовать в беседе. Соблюдать правила поведения на уроке гимнастики. Изучать и выполнять положение упор присев. Следовать при выполнении инструкциям учителя.	Знать историю развития гимнастики, правила поведения на уроках гимнастики. Уметь выполнять положение упор присев.
26	Осанка человека.	1	28.10		Различать хорошую и плохую осанку. Участвовать в беседе о правильной осанке. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Разучить и выполнять упражнения на координацию движений.	Иметь представление о правильной осанке человека. Уметь выполнять положение упор присев. Знать подвижную игру «Запрещенное движение».
27-28	Положение «группировка».	2	10.11 11.11		Выполнять группировку в различных положениях. Разучить и выполнять приставной шаг. Соблюдать правила игры. Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Моделировать физические нагрузки для развития координации движений.	Уметь выполнять положение «группировка», приставной шаг. Знать подвижную игру «Запрещенное движение».
29	Утренняя гимнастика.	1	16.11			Знать о пользе утренней зарядки; комплекс

						упражнений для утренней гимнастики. Уметь выполнять положение «группировка», приставной шаг.
30-31	Перекаты в «группировке».	2	17.11 18.11		Выполнять перекаты в группировке. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Уметь выполнять перекаты в «группировке» вперёд – назад; выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики. Знать подвижную игру «Охотники и утки».
32	Физкультурные минутки.	1	23.11		Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить физминутки. Выявлять характерные ошибки при выполнении перекатов в группировке вперёд – назад. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Осваивать лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Знать о роли физминуток; комплекс упражнений для физминуток. Уметь выполнять перекаты в «группировке» вперёд – назад;
33	Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях.	1	24.11			Знать комплекс упражнений для физминуток; подвижную игру «Гномы, великаны». Уметь лазать по наклонной скамейке, в упоре стоя на коленях.

34	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	25.11		Изучить способы лазания по наклонной скамейке. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Разучить и выполнять перекаты. Выполнять упражнения на воспитание внимания.	Уметь лазать по наклонной скамейке в упоре присев, выполнять перекаты прогнувшись. Знать подвижную игру «Гномы, великаны».
35-36	Лазание по гимнастической стенке.	2	30.11 01.12		Выполнять лазание по гимнастической стенке одноименным и разноимённым способами. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на воспитание смелости.	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять перекаты прогнувшись. Знать подвижную игру «Передай мяч!»
37	Режим дня школьника.	1	02.12		Составлять самостоятельно режим дня. Повторять лазание по гимнастической стенке. Следовать при выполнении инструкциям учителя.	Знать о роли режима дня школьника. Уметь лазать по гимнастической стенке.
38	Преодоление препятствий.	1	07.12		Разучить и выполнять перелезание через гимнастическую скамейку. Выполнять каты мяча по полу; выполнять упражнение в парах. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Моделировать физические нагрузки для развития гибкости.	Уметь перелезать через гимнастическую скамейку, катить мяч по полу в парах. Знать подвижную игру «Мышеловка».

39	Перелезание через горку матов.	1	08.12			Уметь перелезать произвольным способом через горку матов, перелезать через гимнастическую скамейку. Знать подвижную игру «Мышеловка».
40-41	Вис лёжа на низкой перекладине.	2	09.12 14.12		Разучить и выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Выполнять упражнения на воспитание силы. Моделировать физические нагрузки для развития силы.	Уметь правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа; перелезать произвольным способом через горку матов. Знать подвижную игру «Запрещенное движение».
42	Как правильно ухаживать за своим телом.	1	15.12		Применять навыки ухода за своим телом в повседневной жизни. Участвовать в беседе о гигиене. Разучить и выполнять ходьбу на носках по скамейке. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры.	Иметь представление о личной гигиене школьника. Уметь выполнять ходьбу на носочках по гимнастической скамейке. Знать подвижную игру «Охотники и утки».
43-44	Полоса препятствий.	2	16.12 21.12		Применять навыки лазания и перелезания в преодолении полосы препятствий. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры.	Уметь сохранять равновесие на ограниченной площади опоры, выполнять ходьбу на носочках по гимнастической скамейке, преодолевать полосу препятствий с элементами акробатики и гимнастики.
45-46	Спортивные виды	2	22.12		Работать с информацией о	Знать о спортивных видах

	гимнастики.		23.12		спортивных видах гимнастики. Выполнять упражнения на воспитание выносливости.	гимнастики (спортивная, художественная, акробатическая, командная).
	Раздел «Подвижные игры»	20 часов				
47	Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	28.12		Выполнять правила игры, развивать скоростно-силовые способности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
48	Эстафеты.	1	29.12		Развивать скоростно-силовые способности.	Уметь работать в команде
49	Игры «Класс, смирно!». Эстафеты.	1	30.12		Выполнять правила игры, развивать скоростно-силовые способности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
50-51	Игры «Класс, смирно!». Эстафеты.	2	13.01 18.01		Выполнять правила игры, развивать скоростно-силовые способности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
52	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1	19.01		Выполнять правила игры, развивать скоростно-силовые способности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
53-54	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	2	20.01 25.01		Выполнять правила игры, развивать скоростно-силовые способности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
55	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	26.01		Выполнять правила игры, развивать скоростно-силовые способности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
56	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	27.01		Выполнять правила игры, развивать скоростно-силовые способности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
57-58	Игры «Волк во рву», «Посади картошку!». Эстафеты.	2	01.02 02.02		Выполнять правила игры, развивать скоростно-силовые способности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

59	Игры «Волк во рву», «Посади картошку!». Эстафеты.	1	03.02		Выполнять правила игры, развивать скоростно-силовые способности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
60	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1	08.02		Выполнять правила игры, развивать скоростно-силовые способности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
61	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1	09.02		Выполнять правила игры, развивать скоростно-силовые способности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
62	Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	10.02		Выполнять правила игры, развивать скоростно-силовые способности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
63	Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	24.02		Выполнять правила игры, развивать скоростно-силовые способности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
64-65	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	2	29.02 01.03		Выполнять правила игры, развивать скоростно-силовые способности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
66	Игры «Удочки», «Компас». Эстафеты.	1	02.03		Выполнять правила игры, развивать скоростно-силовые способности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
	Раздел «Легкая атлетика и подвижные игры»	30 часов			Выполнять правила игры, развивать скоростно-силовые способности.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
67	Закаливание организма.	1	09.03		Участвовать в беседе о закаливании. Оценивать своё состояние после закаливающих процедур. Разучить и выполнять ходьбу с остановкой по сигналу учителя.	Знать основные средства закаливания и их влияния на организм, игру «Совушка». Уметь ходить с остановкой по сигналу учителя.
68-69	Бег из различных исходных	2	14.03 15.03		Выполнять бег из различных	Уметь бегать из различных

	положений.				исходных положений. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	исходных положений. Знать игру «Волк во рву».
70-71	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.	2	16.03 21.03		Осваивать технику прыжка в высоту с места толчком двух ног. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь выполнять прыжок в высоту с места толчком двух ног, бегать из различных исходных положений. Знать игру «Волк во рву».
72-73	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.	2	22.03 23.03		Осваивать технику прыжка в высоту с места толчком одной ноги. Следовать при выполнении инструкциям учителя. Осваивать технику прыжковых упражнений. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Уметь выполнять прыжок в высоту с места толчком одной ноги. Знать игру «Мышеловка».
74-75	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	2	04.04- 05. 04		Осваивать технику прыжков на разную высоту. Разучить и выполнять прыжки в высоту с места толчком одной ноги. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры.	Уметь выполнять прыжок в высоту с места толчком одной ноги. Знать игру «Подними платок».
76	Физические качества человека.	1	06.04		Участвовать в беседе о физических качествах человека. Характеризовать показатели физического	Иметь представление о физических качествах человека. Уметь выполнять прыжок в

					развития.	высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.
77	Развитие физических качеств.	1	11.04		Разучить и выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	Уметь выполнять упражнения, развивающие физические качества. Знать игру «Воробы, вороны».
78-79	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	2	12.04 13.04		Выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Знать комплекс упражнений, направленный на развитие силы. Уметь выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками, запрыгивать и спрыгивать с горки матов.
80-81	Спортивные игры.	2	18.04 19.04		Осваивать технические действия из спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Иметь представление о спортивных играх как об игре команды. Уметь запрыгивать и спрыгивать с горки матов. Знать игру «Третий лишний».
82-83	Метание теннисного мяча на дальность.	2	20.04 25.04		Осваивать технику метания на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча.	Знать комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей. Уметь метать теннисный мяч на дальность.
84-85	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	2	26.04 27.04		Осваивать технику метания на заданное расстояние. Проявлять качества силы, быстроты и координации при	Уметь метать теннисный мяч на заданное расстояние, применять комплекс упражнений, направленный на

					метании малого мяча.	развитие координационных способностей.
86-87	Положение – «высокий старт».	2	03.05 04.05		Осваивать технику «высокого старта». Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Уметь применять положение «высокий старт», метать теннисный мяч на заданное расстояние. Знать игру «Мышеловка».
88-89	Бег на 30 м.	2	10.05 11.05		Осваивать технику бега на короткие дистанции. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Уметь применять положение «высокий старт», бегать 30 м на время. Знать игру «Пингвины с мячом»
90-91	Элементы спортивных игр.	2	16.05 17.05		Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. Выполнять элементы спортивных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Уметь применять комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости, выполнять задания с элементами спортивных игр.
92-93	Совершенствование элементов спортивных игр.	2	18.05 23.05		Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. Выполнять элементы	Уметь применять комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости, выполнять задания с элементами спортивных игр.

					спортивных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
94	Подвижные игры и эстафеты.	1	24.05		Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. Выполнять элементы спортивных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Уметь применять комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости, выполнять задания с элементами спортивных игр.

По программе – **99** часов.

В 2014-2015 учебном году по программе – **94** часов). Программа выполнена за счет уплотнения материала в разделе «Подвижные игры».

Раздел «Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса».

1. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура. 1 класс. Учебник. УМК «Планета Знаний». М.: АСТ, «Астрель». 2012г.

(готовится к изданию)

2. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 1 класс. Рабочая тетрадь. УМК «Планета Знаний». М.: АСТ, «Астрель». 2012г. (готовится к изданию)

3. Материально-техническое (оборудование):

- демонстрационный материал (иллюстрации, таблицы, схемы) в соответствии с требованиями программы обучения;
- спортивный инвентарь (большие и малые мячи, обручи, набивные мячи весом 1 кг).

Описание материально-технического обеспечения.

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности. К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Конь гимнастический

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные;

Палка гимнастическая измерительная

Сетка волейбольная

Рулетка

Скакалка детская

Козел гимнастический

Щит баскетбольный тренировочный

Мат гимнастический

Обруч пластиковый детский

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Планка для прыжков в высоту

Рулетка измерительная

4. Электронно-программное обеспечение:

электронные ресурсы, видеофильмы, звукозаписи, предусмотренные программным содержанием.

5. Интернет ресурсы.

Список литературы

1. Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы. УМК «Планета Знаний» под редакцией И. А. Петровой. М.: АСТ, «Астрель». 2011г.
2. Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1 класс. УМК «Планета Знаний» под редакцией И. А. Петровой. М.: АСТ, «Астрель». 2011г.
3. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение в 1 классе по учебнику «Физическая культура». УМК «Планета Знаний». М.: АСТ, «Астрель». 2012г. Методическое пособие (готовится к изданию)

Раздел « Результаты освоения учебного предмета и система их оценки».

К концу 1 класса у учащихся будут сформированы:

ЛИЧНОСТНЫЕ

- 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 закаливающих 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 перекувытки 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:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу

Учащиеся получат 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 получат возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материал 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 получают 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 пар

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

1.1. 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. Выполнение основных движений с различной скоростью.. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. 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.

3—4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

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

3-4 классы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

1-4 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1—4 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

1-2 классы. Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3-4 классы. Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчик	Девочк
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку,	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м/с	11,0	11,5

Обучающийся должен уметь:

легкая атлетика:

основы движений в ходьбе, беге, прыжках;

бег с максимальной скоростью до 30 м;

бег в равномерном темпе до 10 мин;

старты из различных исходных положений;

полоса из 3-5 препятствий;

метания на дальность и меткость: метание небольших предметов весом до

150 г на дальность из разных исходных положений правой и левой рукой;

броски малого мяча в цель;

прыгать в длину способом согнув ноги и в

высоту способом перешагивание;

подвижные игры:

играть в различные игры: «Вороны и воробьи», «Салки», эстафеты типа «Веселые старты».

гимнастика:

выполнять строевые упражнения;

основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами,

палкой, обручем, набивным мячом весом 1 кг);

ходьба по бревну высотой 50-100 см;

висы и упоры;

прыжки через скакалку;

учебно-тематический план:

владеть навыками основных и циклических движений: бег, уметь выполнять гимнастические упражнения без снарядов и на снарядах;

метать мяч, прыгать в длину и высоту с разбега;

играть в подвижные игры.

систематически выполнять утреннюю гимнастику и домашние задания.

Обучающийся должен знать:

влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность;

гигиенические правила при выполнении физических упражнений;

закаливание водой и воздухом;

режим дня и двигательный режим;

правила и формы занятий физическими упражнениями,

доступными видами спорта в свободное время.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.