

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре, авторской программы Т.С.Лисицкой, Л. А.Новиковой в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника умения учиться. Программа направлена на реализацию цели - гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса «Планета знаний» под редакцией И.А.Петровой и обеспечивается учебно-методическим комплектом:

реализация учебной программы обеспечивается учебником для 1 класса Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова "Физическая культура", включенным в Федеральный Перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях .

В школьном учебном плане на 2018 – 2019 учебный год на преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе предусматривается 3 часа в неделю, продолжительность учебного года составляет 33 недели, в год – 99 часов.

Календарно - тематическое планирование составлено с учетом плана - графика работы школы и расписания учебных занятий и обеспечивает рациональное распределение учебного материала.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате изучения курса физической культуры в 1 классе у обучающихся 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 закаляющих 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;
- 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;
- 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, 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 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 получают возможность научиться:

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

Предмет «Физическая культура» направлен на формирование у детей универсальных компетенций, а также развитие личностных качеств.

Содержание программы

№ п/п	Раздел программы	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	<i>История</i> возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. <i>Понятия</i> «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. <i>Правила</i> поведения на уроках физической культуры. <i>Сведения</i> о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. <i>Характеристика</i> основных физических качеств. <i>Подвижные</i> и спортивные игры.	6 ч.
2	Способы физкультурной деятельности	<i>Самостоятельные занятия.</i> 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.	В течение года
3	Физическое совершенствование	<i>Организующие команды и приёмы:</i> 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!».	В течение года
4	Лёгкая атлетика	<i>Ходьба:</i> свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы. <i>Бег:</i> медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта. <i>Прыжки:</i> 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). <i>Метание малого мяча</i> в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние. <i>Броски:</i> набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.	В течение года
5	Гимнастика с основами акробатики	<i>Акробатические упражнения:</i> группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> лазанье по гимнастической стенке и	В течение года

		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.	
6	Подвижные игры	<i>На материале лёгкой атлетики:</i> «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробы, вороны», «Планеты», «Третий лишний». <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки». <i>На материале спортивных игр:</i> выполнение заданий с элементами спортивных игр. <i>Национальные игры:</i> русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».	В течение года

Календарно – тематическое планирование
по физической культуре.

№ урока	Дата		Содержание	Кол-во ч.	Корректировка
	по плану	по факту			
1	03.09		Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Вводный инструктаж.	1	
2	04.09		Основные способы передвижений человека. Виды ходьбы.	1	
3	05.09		История возникновения физической культуры.	1	
4	10.09		Бег с изменением направления и скорости.	1	
5	11.09		Специальные беговые упражнения.	1	
6	12.09		Бег и его разновидности.	1	
7-8	17-18/09		Утренняя зарядка, правила её составления и выполнение.	2	
9	19.09		Развитие координационных способностей. Бег в сочетании с ходьбой.	1	
10	24.09		Развитие скоростных способностей. Прыжки.	1	
11	25.09		Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд.	1	
12	26.09		Прыжок в длину с места. Профилактика нарушений осанки.	1	
13-14	01,02/10		Развитие силовых способностей. Броски и ловля набивных мячей (до 0,5 кг).	2	
15	03.10		Метание — одно из древних физических упражнений. Метание мяча в цель.	1	

16	08.10		Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	
17-18	09,10/10		Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге и на двух. Прыжки с места и с разбега.	2	
19-20	15,16/10		Прыжки через скакалку.	2	
21	17.10		Прыжок в длину с разбега.	1	
22	22.10		Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	1	
23	23.10		Преодоление препятствий.	1	
24-25	24.10, 06.11		Переменный бег. Подвижные игры.	2	
26-27	07,12/11		Развитие силовой выносливости. Метание набивного мяча на дальность.	2	
28	13.11		Кроссовая подготовка. Комплекс дыхательных упражнений.	1	
29	14.11		Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 1000 м.	1	
30	19.11		Современные Олимпийские игры.	1	
31	20.11		Подвижные игры.	1	
32-33	21,26/11		Ловля и передача мяча.	2	
34-35	27,28/11		Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Передай мяч водящему»	2	
36-37	03,04/12		Бросок мяча в цель.	2	
38-39	05,10/12		Преодоление препятствий.	2	
40-41	11,12/12		Развитие ловкости. Специальные беговые упражнения.	2	
42-43	17,18/12		Развитие координационных способностей. Передача мяча на расстоянии. Ловля и ведение мяча.	2	
44	19.12		Спортивные виды гимнастики.	1	
45-46	24,25/12		Эстафеты с мячом. Основы профилактики вредных привычек.	2	
47	26.12		Зимние олимпийские игры. История их возникновения.	1	
48-49			Подвижные игры.	2	
50			Гимнастика. Основы знаний.	1	
51-53			Акробатические упражнения. Перекаты.	3	
54			Развитие гибкости. Перекаты в группировке ,из положения, лежа на животе, и из упора, стоя на коленях .	1	
55-56			Упражнения в висе на низкой перекладине.	2	
57-58			Упражнения упоре на гимнастической скамейке.	2	
59-60			Упражнения в лазании и перелазании.	2	
61			Зимние Олимпийские игры.	1	
62			Развитие координационных способностей. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1	
63-64			Упражнения в равновесии. Передвижение по гимнастическому бревну.	2	
65-66			Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	2	
67-68			Эстафеты с предметами и без.	2	

69-70			Подвижные игры на развитие ловкости. Бег «змейкой».	2	
71-73			Подвижные игры на развитие скорости. Эстафеты.	3	
74			Летние Олимпийские игры.	1	
75-76			Развитие координационных способностей. Движение с мячом. Передача мяча.	2	
77-78			Развитие прыгучести. Перепрыгивание через скамейку.	2	
79-80			Преодоление препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	2	
81			Развитие выносливости. Многоскоки..	1	
82			Переменный бег.	1	
83-84			Кроссовая подготовка. Комплекс дыхательных упражнений.	2	
85-86			Развитие скоростной выносливости. Бег в чередовании с ходьбой.	2	
87-89			Подвижные игры.	3	
90			Высокий старт. Специальные беговые упражнения.	1	
91			Развитие координационных способностей. Прыжки. Броски и ловля набивного мяча.	1	
92			Метание мяча в цель. Игра «Кто дальше бросит».	1	
93			Метание мяча на дальность.	1	
94			Прыжки с места и с разбега.	1	
95			Прыжки в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробышки»	1	
96-99			Подвижные игры и эстафеты.	4	