

Муниципальное образовательное учреждение
«Ореховская средняя школа»

«Рассмотрено» на заседании ШМО учителей начальных классов. Протокол № <u>1</u> от 29.08.18г. Руководитель МО <u>Рында</u> Р.Н.Рында	«Согласовано» Зам. директора по УВР <u>Федорина</u> Г.А.Федорина 30.08.18г.	«Утверждаю» Директор МОУ «Ореховская СШ» <u>Эйхвальд</u> О.И.Эйхвальд Пр. № <u>166</u> от 31.08.18г.
--	---	---

Рабочая программа

Уроков по физической культуре
Класс - 1
Учитель – Лобова С.Н.
Количество часов
Всего 99 часа; в неделю 3 часа
Плановых контрольных работ - 1

Рабочую программу составила Лобова С.Н.Лобова

2018 - 2019 уч.год

**Муниципальное образовательное учреждение
«Ореховская средняя школа»**

«Рассмотрено» на заседании ШМО учителей начальных классов. Протокол № <u>1</u> от 29.08.18г. Руководитель МО _____ Р.Н.Рында —	«Согласовано» Зам. директора по УВР _____ Г.А.Федорина 30.08.18г.	«Утверждаю» Директор МОУ «Ореховская СШ» _____ О.И.Эйхвальд Пр. № _____ от 31.08.18г.
--	---	--

Рабочая программа

Уроков по физической культуре
Класс -1
Учитель – Лобова С.Н.
Количество часов
Всего 99 часа; в неделю 3 часа
Плановых контрольных работ - 1

Рабочую программу составила _____ С.Н.Лобова

2018 - 2019 уч.год

Рабочая программа по математике для 1-го класса МОУ «Ореховская СШ» разработана на основе Федерального государственного и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, примерной (типовой) программы по курсу «Физическая культура».

В УМК «Школа России» входят:

учебник «Физическая культура». В.И. Ляха (М.: Просвещение). 1-4 класс

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю на протяжении 33 недель, что составляет **99 часов** в год .

1. Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура». 1 класс.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

• 1 класс

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10) м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Лыжная подготовка. Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди»,

«Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны». «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки». «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», * Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки». «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики». «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее». «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»: выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**3. Тематическое планирование по курсу «Физическая культура» 1 класс.
Всего 99 часов.**

№ п/	Тема урока	Кол-во. час.	Дата	
			По плану	Факт.
Лёгкая атлетика 7ч.				
1	Организационно-методические указания <i>Вводный инструктаж</i>	1		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
3	Техника челночного бега.	1		
4	Техника челночного бега	1		
5	Тестирование челночного бега 3X10 м	1		
6	Возникновение физической культуры и спорта	1		
7	Тестирование метания мешочка на дальность	1		
Подвижные игры 8ч				
1	Русская народная п/и «Горелки»	1		
2	Русская народная п/и «Горелки»	1		
3	Олимпийские игры	1		
4	Что такое физическая культура?	1		
5	Темп и ритм.	1		
6	Подвижная игра «Мышеловка».	1		
7	Подвижная игра «Мышеловка».	1		
8	Личная гигиена человека	1		
Лёгкая атлетика 1ч				
1	Тестирование метания малого мяча на точность			
Гимнастика с элементами аэробики 3ч				
1	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1		
2	Наклоны вперёд из положения стоя.	1		
3	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1		
Лёгкая атлетика 5ч				
1	Тестирование подтягивания на	1		

	низкой перекладине из виса лёжа.			
2	Тестирование виса на время.	1		
3	Стихотворное сопровождение на уроках.	1		
4	Стихотворное сопровождение на уроках	1		
5	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.	1		
Подвижные игры 11ч				
1	Ловля и броски мяча в парах.	1		
2	Подвижная игра «Осада города».	1		
3	Индивидуальная работа с мячом.	1		
4	Индивидуальная работа с мячом	1		
5	Школа укрощения мяча.	1		
6	Школа укрощения мяча	1		
7	Подвижная игра «Ночная охота».	1		
8	Подвижная игра «Ночная охота»	1		
9	Глаза закрывай – упражненье начинай.	1		
10	Подвижные игры.	1		
11	Подвижные игры	1		
Гимнастика с элементами акробатики 22ч				
1	Перекаты.	1		
2	Разновидности перекаатов.	1		
3	Техника выполнения кувырка вперёд.	1		
4	Техника выполнения кувырка вперёд	1		
5	Кувырок Вперёд.	1		
6	Стойка на лопатках, «мост».	1		
7	Стой-ка на лопатках, «мост» (совершенствование)	1		
8	Стой-ка на голове.	1		
9	Лазанье по гимнастической стенке.	1		
10	Перелезание на гимнастической стенке.	1		
11	Висы на перекладине	1		
12	Круговая тренировка.	1		
13	Прыжки со скакалкой.	1		
14	Прыжки в скакалку.	1		

15	Круговая тренировка.	1		
16	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.	1		
17	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	1		
18	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.	1		
19	Вращение обруча.	1		
20	Обруч — учимся им управлять.	1		
21	Круговая тренировка.	1		
22	Круговая тренировка	1		
Гимнастика с элементами акробатики 1ч				
1	Лазанье по канату	1		
Подвижные игры 1ч				
1	Подвижная игра «Белочка - защитница»	1		
Гимнастика с элементами акробатики 2ч				
1	Прохождение полосы препятствий.	1		
2	Прохождение усложненной полосы препятствий	1		
Лёгкая атлетика 4ч				
1	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1		
2	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
3	Прыжок в высоту. Спиной вперед	1		
4	Прыжки в высоту.	1		
Подвижные игры 9ч				
1	Броски и ловля мяча в парах.	1		
2	Броски и ловля мяча в парах	1		
3	Броски и ловля мяча в парах	1		
4	Ведение мяча.	1		
5	Ведение мяча в движении	1		
6	Ведение мяча в движении	1		
7	Эстафеты с мячом.	1		

8	Подвижные игры с мячом.	1		
9	Подвижные игры	1		
Подвижные игры 6ч				
1	Броски мяча через волейбольную сетку	1		
2	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1		
3	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1		
4	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1		
5	Бросок набивного мяча от груди	1		
6	Бросок набивного мяча снизу.	1		
Подвижные игры 5ч				
1	Подвижная игра «Точно в цель»	1		
2	Тестирование виса на время	1		
3	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
4	Лёгкая атлетика	1		
5	Тестирование прыжка в длину с места.	1		
Гимнастика с элементами акробатики 2ч				
1	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1		
2	Тестирование подъема туловища за 30 с	1		
Лёгкая атлетика 2ч				
1	Техника метания на точность.	1		
2	Тестирование метания малого мяча на точность.	1		
Подвижные игры 1ч				
1	Подвижные игры для зала	1		
Лёгкая атлетика 4ч				
1	Беговые упражнения	1		
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1		
3	Тестирование челночного бега 3х 10 м	1		
4	Тестирование метания мешочка на дальность.	1		
Подвижные игры 5ч				
1	Командная подвижная игра «Хво-	1		

	стики»			
2	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1		
3	Командные подвижные игры.	1		
4	Подвижные игры с мячом	1		
5	Подвижные игры.	1		