

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7»



Утверждено

Директор МБОУ «СОШ № 7»

И.В. Воронкова

Воронкова И.В.

Приказ № 178

от 30.08. 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 1-х КЛАССОВ
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

Учитель: Щетинина О.А.

г. Реутов Московской области 2018 - 2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (II) начального общего образования, примерной образовательной программы, комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012
2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016.

Нормативная база

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции)
Примерные программы начального общего образования. В 2 ч. – М.: Просвещение, 2010
2. Планируемые результаты начального общего образования [Л. Л. Алексеева, С.В. Анащенкова, М.З. Биболетова и др.]; под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – М.: Просвещение 2010 (Стандарты второго поколения)
3. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя/[А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.]; под ред. А.Г. Асмолова. – М.: Просвещение 2010
4. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2010 (Стандарты второго поколения).

Целью обучения физической культуры в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

– развитие координационных способностей.

Содержание программы

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объёму содержания образования по предметному курсу, и с учётом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В рабочей программе выстроена система учебных уроков и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно–методическое обеспечение.

На уроки в 1 классе выделяют 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели).

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

Результаты изучения учебного предмета.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.
- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками.

Метапредметными результатами освоения

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- организовывать занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы его улучшения.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися, содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- изложение фактов истории развития физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела), развитие основных физических качеств;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять двигательные действия, анализировать и находить ошибки, их исправлять;

Требования к уровню подготовки учащихся 1-ых классов

В результате освоения программного материала ученики узнают:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способах и особенностях движения и передвижений человека;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

научатся:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках.

Требования к уровню подготовки учащихся 1-классов (контрольные испытания) представлены в таблице. Оценки в первом классе не выставляются. Результаты физической подготовленности заносятся в портфолио.

Требования к уровню подготовки учащихся 1-классов

№	Нормативные испытания	Высокий	Высокий	Средний	Средний	Низкий	Низкий
		м	д	м	д	м	д
1.	Бег 30 м (сек)	5,6	5,8	7,3	7,5	7,6	7,7
2.	Бег 1000 м (мин. сек) («+» - без учета времени) (умение бегать)	+	+	+	+	+	+
3.	Челночный бег 3x10 (сек)	9,9	10,2	10,3	10,8	11,2	11,7
4	Прыжок в длину с места (см)	155	150	115	110	100	90
5	Прыжки через скакалку (умение прыгать «+» - без учета кол. раз в мин.)	+	+	+	+	+	+
6	Подтягивания из виса на высокой перекладине (раз)	2		1		0	
7	Подтягивания из виса на низкой перекладине (раз)		7		5		3
8	Наклон вперед из положения сидя (см)	+9	+11	+3	+6	-2	-1
9	Подъём туловища из положения лежа на спине (умение выполнять кол. раз)						
10	Многоскоки 8 прыжков (умение выполнять)						
11	Ходьба на лыжах 1 км (без учета времени)						

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1 классов- 2 часа в неделю.

№ урока	Тема урока	Дата проведения		Причины корректировки
		план	факт	
	I триместр-20 часов Легкая атлетика-18 часов Баскетбол-3 часа			
1	Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний.	03.09.18-07.09.18		
2	Виды ходьбы. СУ Бег 30 м.			
3	Развитие координационных способностей челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег.	10.09.18-14.09.18		
4	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.			
5-6	Развитие скоростной выносливости. Бег до 500 м.	17.09.18-21.09.18		
7	Тестирование	24.09.18-28.09.18		
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок набивного мяча на дальность.			
9-10	Развитие выносливости. Бег до 1000 м	01.10.18-05.10.18		

11-12	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	15.10.18-19.10.18		
13	Развитие силовой выносливости. Подтягивание из виса.	22.10.18-26.10.18		
14	Преодоление препятствий.			
15-16	Переменный бег.	29.10.18-02.11.18		
17-18	Гладкий бег.	05.11.18-09.11.18		
19-20	Кроссовая подготовка.	12.11.18-16.11.18		
	2 триместр-22 часа Баскетбол-4 часа Гимнастика-8 часов Лыжная подготовка-10 часов			
21	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	26.11.18-30.11.18		
22	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.			
23-24	Баскетбол. Ловля и передача мяча. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	03.12.18-07.12.18		
25-26	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения.	10.12.19-14.12.18		
27-28	Упражнения в лазанье и перелезании.	17.12.18-21.12.18		
29-30	Развитие координационных способностей. Наклон вперед сидя на полу.	24.12.18-28.12.18		

31-32	Упражнения на равновесие.	08.01.19-11.01.19		
33-34	Инструктаж по ТБ Основы знаний. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.	14.01.19-18.01.19		
35-36	Повороты переступанием.	21.01.19-25.01.19		
37-38	Подъемы и спуски под уклон.	28.01.19-01.02.19		
39-40	Передвижение на лыжах до 1 км.	04.02.19-08.02.19		
41-42	Передвижение на лыжах до 1 км.	11.02.19-15.02.19		
	3 Триместр- 24 часа Легкая атлетика Подвижные игры			
43-44	Развитие скоростно-силовых способностей. П/игра «Лисы и куры».	25.02.19-01.03.19		
45-46	Эстафеты. Развитие двигательных качеств. П/игра: «Попади в обруч»	04.03.19-07.03.19		
47-48	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки».	11.03.19-15.03.19		
49-50	Преодоление препятствий 1000 метров.	18.03.19-22.03.19		
51-52	Переменный бег. Метания мяча на дальность. Метание наивного мяча.	25.03.19-29.03.19		
53-54	Кроссовая подготовка. Бег до 6 минут.	01.04.19-05.04.19		
55-56	Гладкий бег. П/игра «Смена	15.04.19-19.04.19		

	сторон».			
57-58	Развитие координационных движений. Челночный бег. Эстафетный бег.	22.04.19-26.04.19		
59-60	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10.	29.04.19-03.05.19		
61-62	Тестирование	06.05.19-08.05.19		
63-64	Метание мяча в цель.	13.05.19-17.05.19		
65-66	Прыжок в длину с места. П/игра «Прыгающие воробышки»	20.05.19-24.05.19		

Учебно-методическое обеспечение:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012
2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016.

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО учителей
начальных классов

Протокол №1 от _____ 2018 г.

Руководитель ШМО М.Е. Камень

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР _____

Е.В. Цветкова

_____ 2018 г.