

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа: 1 класс. Учебно-методический комплект «Планета знаний»: русский язык, литературное чтение, математика, окружающий мир, музыка, изобразительное искусство, технология, физическая культура.- М.: Астрель,2012.; примерной программы начального общего образования по физической культуре с учетом авторской программы «Физическая культура» Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой .- М.: Астрель,2012

Рабочая программа для 1 класса ориентирована на использование учебника «Физическая культура»1 класс Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой.. Москва: АСТ. Астрель, 2011 г.,
Сроки реализации программы 1 год. Количество часов в год 99 (3 часа в неделю).

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

К концу 1 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- 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 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 вперед, 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;
перелезть 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 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, лыжных гонок, легкой атлетики;

высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;

договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре (4 часа)

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 (92 часа)

Организуемые 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 (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 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

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 (22 ч)

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье 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.

Лыжная подготовка (20 ч)

Организуемые команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

Подвижные игры (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».

Способы физической 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.

На занятиях физической культуры в первом классе для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков: урок-соревнование, урок-викторина, эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп, игровая лаборатория, историческое путешествие.

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

4. Календарно-тематическое планирование.

п/п	Тема раздела, урока	Кол-	Дата
-----	---------------------	------	------

		во час	План	Факт
1	Лёгкая атлетика и подвижные игры (22 ч) Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках. Урок, интегрированный с окружающим миром.	1	01.09	
2- 3	Основные способы передвижений человека. Урок-игра, интегрированный с математикой. Урок-игра, интегрированный с литературным чтением.	2	04.09 06.09	
4	История возникновения физической культуры. Урок-игра, интегрированный с окружающим миром.	1	08.09	
5	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой. Урок, интегрированный с литературным чтением.	1	11.09	
6- 7	Урок, интегрированный с литературным чтением. Бег и его разновидности. Урок, интегрированный с окружающим миром. Бег и его разновидности.	2	13.09 15.09	
8	Эстафетный бег. Урок, интегрированный с литературным чтением.	1	18.09	
9	Эстафетный бег. Урок-игра, интегрированный с математикой.	1	20.09	
10	Прыжки и их связи с беговыми упражнениями. Урок-игра, интегрированный с окружающим миром.	1	22.09	
11 12	Урок, интегрированный с литературным чтением. Прыжки на двух и на одной ноге с продвижением вперед. Урок-игра, интегрированный с математикой. Прыжки на двух и на одной ноге с продвижением вперед.	2	25.09 27.09	
13	Прыжок в длину с места. Урок, интегрированный с окружающим миром.	1	29.09	
14	Челночный бег 3x10 м. Урок-путешествие, интегрированный с русским языком.	1	02.10	
15- 16	Урок, интегрированный с литературным чтением Преодоление полосы препятствий. Урок, интегрированный с окружающим миром. Преодоление полосы препятствий.	2	04.10 06.10	
17	Метание — одно из древних физических упражнений. Урок, интегрированный с литературным чтением.	1	09.10	
18	Метание в вертикальную цель. Урок, интегрированный с математикой.	1	11.10	
19	Метание в вертикальную цель. Урок, интегрированный с окружающим миром.	1	13.10	
20	Лёгкая атлетика - королева спорта. Урок, интегрированный с математикой.	1	16.10	
21	Метание в горизонтальную цель. Урок, интегрированный с русским языком.	1	18.10	
22	Как устроен человек. Урок, интегрированный с окружающим миром.	1	20.10	
23	Броски набивного мяча (0,5 кг). Урок, интегрированный с литературным чтением..	1	23.10	
24	Прыжки через качающуюся скакалку. Урок, интегрированный с русским языком.	1	25.10	
25- 26	Преодоление препятствий. Урок, интегрированный с математикой. Урок, интегрированный с окружающим миром.	2	27.10 6.11	
27	Подвижные игры	1	8.11	
28	Гимнастика с основами акробатики	1	10.11	

	Положение «группировка».Перекаты в «группировке».			
29	Физкультурные минутки.	1	13.11	
30	Физкультурные минутки.	1	15.11	
31	Физкультурные минутки.	1	17.11	
32	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	1	20.11	
33	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	1	22.11	
34	Лазанье по гимнастической стенке.	1	24.11	
35	Режим дня школьника.	1	27.11	
36	Режим дня школьника.	1	29.11	
37	Преодоление препятствий.	1	1.12.18	
38	Перелезание через горку матов.	1	4.12	
39	Перелезание через горку матов.	1	6.12	
40	Вис лёжа на низкой перекладине.	1	8.12	
41	Как правильно ухаживать за своим телом.	1	11.12	
42	Полоса препятствий.	1	13.12	
43	Полоса препятствий.	1	15.12	
44	Спортивные виды гимнастики.	1	18.12	
	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (20 ч.)			
45	История возникновения лыж	1	20.12	
46	Как подготовиться к урокам на лыжах.	1	22.12	
47	Основные способы передвижения на лыжах.	1	25.12	
48	Основные способы передвижения на лыжах.	1	27.12	
49	Передвижение скользящим шагом.	1	29.12	
50	Повороты переступанием вокруг пяток.	1	12.1	
51	Передвижение скользящим шагом с палками.	1	15.1	
52	Передвижение скользящим шагом с палками.	1	17.1	
53	Подъём в уклон.	1	19.1	
54	Основная стойка лыжника	1	22.1	
55	Спуск с пологого склона.	1	24.1	
56	Поворот переступание вокруг носков лыж.	1	26.1	
57	Торможение палками	1	29.1	
58	Торможение падением.	1	31.1	
59	Торможение падением.	1	2.2	
60	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	5.2	
61	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	7.2	
62	Совершенствование спусков и подъёмов.	1	9.2	
63	Совершенствование спусков и подъёмов.	1	12.2	
64	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках	1	14.2	
65	Лёгкая атлетика и подвижные игры (32 ч.) Закаливание организма	1	16.2	
66	Закаливание организма	1	26.2	
67	Бег из различных исходных положений.	1	28.2	
68	Бег из различных исходных положений.	1	2.3	
69	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.	1	5.3	
70	Прыжок в высоту с места толчком двух ног.	1	7.3	
71	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.	1	9.3	
72	Прыжок в высоту с места толчком одной ноги.	1	12.3	
73	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	1	14.3	
74	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	1	16.3	
75	Физические качества человека.	1	19.3	

76	Физические качества человека.	1	21.3	
77	Развитие физических качеств.	1	23.3	
78	Развитие физических качеств.	1	2.4	
79	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	1	4.4	
80	Спрыгивание и запрыгивание на горку матов.	1	6.4	
81	Спортивные игры.	1	9.4	
82	Спортивные игры.	1	11.4	
83	Метание теннисного мяча на дальность.	1	13.4	
84	Метание теннисного мяча на дальность.	1	16.4	
85	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	18.4	
86	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	20.4	
87	Положение — «высокий старт».	1	23.4	
88	Положение — «высокий старт».	1	25.4	
89	Бег на 30м.	1	27.4	
90	Бег на 30м.	1	30.4	
91	Элементы спортивных игр.	1	4.5	
92	Элементы спортивных игр.	1	7.5	
93	Совершенствование элементов спортивных игр.	1	11.5	
94	Совершенствование элементов спортивных игр.	1	14.5	
95	Подвижные игры и эстафеты.	1	16.5	
96	Подвижные игры и эстафеты.	1	18.5	
97	Резервные уроки	1	21.5	
-99		1	23.5	
		1	25.5	

5. Учебно – методическое обеспечение предмета.

1. Спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, гимнастические маты, скамейки, шведские стенки, гимнастические снаряды, лыжи и т. д.).

2. Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 1 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.

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