

Комитет администрации Мамонтовского района по образованию
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Островновская средняя общеобразовательная школа»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
МКОУ «Островновская СОШ»
Протокол № от августа 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОУ

П.И.Пославский
Приказ № от августа 2018 г.

Рабочая программа
по учебному предмету «Физической культуре»
для 1 класса
начального общего образования
на 2018-2019 учебный год

Рабочая программа составлена на основе авторской программы по физической культуре для 1-4 классов, В.И.Ляха. Москва, «Просвещение», 2014 год.

Составитель: Мехонцева Наталья Леонидовна
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

Срок реализации: 2018-2019 учебный год.

с. Островное 2018 г.

Рабочая программа по физической культуре

Планирование составлено на основе авторской программы по физической культуре для 1-4 классов, В.И.Ляха. Москва, «Просвещение», 2014 год.

Учебник В.И.Ляха, Физическая культура 1-4 классы, Москва, «Просвещение», 2013 год.

Количество часов в авторской программе: 99 часов.

Всего 99 часов; в неделю 3 часа.

Количество часов по учебному плану и календарному графику МКОУ «Островновская СОШ», утверждённому на 2018-2019 учебный год - 99 часов.

Планируемые результаты

Предметные результаты обучения

Учащийся должен уметь:

выполнять жизненно важные двигательные навыки различными способами, в различных условиях;
оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
излагать факты истории развития физической культуры;
технически правильно выполнять метание предмета;
выполнять парные упражнения;
организовывать и проводить подвижные игры;
соблюдать правила взаимодействия с игроками;
выполнять упражнения для развития ловкости, гибкости и координации;
бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятия физическими упражнениями;
выполнять упражнение, добиваясь конечного результата;
выполнять организующие строевые команды и приемы;
выполнять беговую разминку;
выполнять бег с высокого старта;
выполнять акробатические упражнения на высоком техничном уровне;
контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тренировки;
технически грамотно выполнять стойку на руках у стены;
строиться в шеренгу по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые руки;
выполнять упражнения для развития силы;
организовывать и проводить игровые упражнения;
выполнять гимнастические упражнения и комбинации на техничном уровне;
выполнять лазанье разными способами;
выполнять упражнения с гимнастическими палками;
выполнять упражнения на гимнастической стенке;
лазать по канату, соблюдая правила безопасности;
выполнять лазанье и перелазанье через гимнастические снаряды;
соблюдать правила безопасности;
выполнять ходьбу по скамейке;
выполнять упражнения по образцу учителя;
выполнять положение «низкого старта»;
выполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег);
технически правильно выполнять поворот в челночном беге;

выполнять упражнения для развития скоростных качеств;
выполнять бег, преодолевая различные препятствия;
равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением;
выполнять прыжки со скакалкой;
соблюдать правила безопасности; приземляться, смягчая прыжок;
выполнять прыжки на двух ногах разными способами;
выполнять прыжки на одной ноге разными способами;
технически правильно выполнять прыжок с места;
технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега;
выполнять прыжки через барьеры во время бега;
выполнять броски и ловлю малого мяча;
выполнять броски и ловлю мяча в парах;
выполнять броски мяча одной рукой;
контролировать силу и высоту броска;
выполнять броски и ловлю мяча у стены;
выполнять броски набивного мяча из-за головы;
организованно выходить с лыжами из помещения;
правильно надевать лыжи;
выполнять движения на лыжах по кругу, протаптывая лыжню;
выполнять ходьбу на лыжах ступающим шагом;
двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию;
выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево;
соблюдать правила безопасного поведения на лыжах;
двигаться на лыжах скользящим шагом;
двигаться на лыжах в полу-приседе;
спускаться с небольшого возвышения на лыжах в соответствии с правилами безопасности;
выполнять подъем ступающим и скользящим шагом;
преодолевать препятствия, встречающиеся на дистанции;
выполнять торможение падением на лыжах;
поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед;
координировать движения рук и ног;
выполнять скольжение на одной лыжне;
выполнять на лыжах толчок правой и левой ногой с поочередным выносом рук;
правильно выполнять подъем и спуск на лыжах с помощью палок;
двигаться на лыжах «змейкой»;
передвигаться на лыжах, преодолевая препятствия;
выполнять упражнения с обручем и скакалкой;
вращать обруч разными способами;
правильно выполнять шпагат;
соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий;
выполнять ведение мяча на месте и в продвижении;
выполнять бросок мяча в кольцо разными способами;
контролировать силу и высоту броска;
выполнять броски мяча через сетку и ловить высоколетящий мяч.

Метапредметные результаты обучения

Учащийся должен уметь:

планировать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
формулировать собственное мнение и позицию;
формулировать и решать учебную задачу;
соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни;

формулировать проблемы и находить способы их решения;
использовать речь для регуляции своего действия;
формулировать вопросы, обращаться за помощью;
договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
адекватно воспринимать оценку учителя;
оценивать работу одноклассников;
классифицировать информацию.

Личностные результаты обучения

Учащийся должен обладать:

учебно-познавательным интересом к учебному предмету;
ответственным отношением к учению, готовностью и способностью к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
осознанным, уважительным и доброжелательным отношением к другому человеку, его мнению;
трудолюбием и упорством в достижении поставленных целей;
пониманием значения физического развития для человека;
положительными качествами личности и умением управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях;
пониманием ценности здорового образа жизни.

Содержание тем учебного курса

Знания и о физической культуре (3ч)

Т.Б. при занятиях физическими упражнениями.

Значение физической культуры для укрепления здоровья человека.

Режим дня и личная гигиена человека.

Гимнастика с элементами акробатики (48)

Легкая атлетика (24 ч)

Лыжная подготовка (12 ч)

Подвижные игры (12ч)

Календарно – тематическое планирование

№ раздела	Тема раздела	Всего часов
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Лёгкая атлетика	24
3.	Гимнастика	48
4.	Лыжная подготовка	12
5.	Подвижные и спортивные игры	12
	Итого	99

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Темы уроков	Количество часов	Дата проведения урока
Знания о физической культуре 3 ч.			
1.	Т.Б. при занятиях физическими упражнениями.	1	
2.	Значение физической культуры для укрепления здоровья человека.	1	
3.	Режим дня и личная гигиена человека.	1	
Лёгкая атлетика 12 ч.			
4.	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт.	1	
5.	Тестирование бега на 30 метров с низкого старта.	1	
6.	Тестирование челночного бега 3 X 10 метров.	1	
7.	Прыжки вверх и в длину с места.	1	
8.	Метание малого мяча на дальность.	1	
9.	Метание малого мяча (тестирование).	1	
10.	Прыжок в длину с места (тестирование).	1	
11.	Развитие выносливости.	1	
12.	Упражнения, способствующие развитию прыгучести.	1	
13.	Русские народные подвижные игры.	1	
14.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	
15.	Развитие выносливости.	1	

Гимнастика 24 ч.			
16.	Т.Б. на уроках гимнастики. Принципы построения и проведения утренней зарядки.	1	
17.	Тестирование виса на перекладине.	1	
18.	Перекаты и группировка.	1	
19.	Кувырок вперёд.	1	
20.	Стойка на лопатках.	1	
21.	Акробатические упражнения.	1	
22.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1	
23.	Упражнения акробатики у стены.	1	
24.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.	1	
25.	Упражнения в равновесии, перекаты.	1	
26.	Упражнения для развития координации и равновесия.	1	
27.	Физкультминутки в учебном процессе.	1	
28.	Упражнения акробатики.	1	
29.	Лазанье по гимнастической стенке.	1	
30.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	
31.	Упражнения в парах.	1	
32.	Упражнения у гимнастической стенки.	1	
33.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	
34.	Упражнения на гимнастических скамейках.	1	
35.	Подъём туловища за 30 секунд (тестирование).	1	
36.	Лазанье по гимнастической стенке.	1	
37.	Полоса препятствий.	1	
38.	Лазанье по канату.	1	
39.	Вращение обруча.	1	
Лыжная подготовка 12 ч.			
40.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Основная стойка на лыжах.	1	
41.	Техника ступающего шага на лыжах без палок.	1	
42.	Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток.	1	
43.	Техника скользящего шага на лыжах без палок.	1	
44.	Техника спуска в основной стойке на лыжах.	1	
45.	Техника подъёма ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок.	1	
46.	Техника торможения падением на лыжах.	1	
47.	Техника ступающего шага с палками на лыжах.	1	
48.	Техника скользящего шага с палками на лыжах.	1	
49.	Подъём ступающим шагом с палками на лыжах.	1	
50.	Движение «змейкой» на лыжах с палками.	1	
51.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	
Гимнастика 24 ч.			
52.	Упражнения для развития гибкости.	1	
53.	Лазание по канату и гимнастической стенке.	1	

54.	Упражнения для развития равновесия и координации.	1	
55.	Игровые упражнения.	1	
56.	Преодоление полосы препятствий.	1	
57.	Упражнения в парах.	1	
58.	Выполнение сложного варианта полосы препятствий.	1	
59.	Прыжки с обручем и со скакалкой.	1	
60.	Подвижные игры	1	
61.	Весёлые старты.	1	
62.	Перекаты в группировке, кувырок назад.	1	
63.	Стойка на голове.	1	
64.	Общеразвивающие упражнения в группах.	1	
65.	Стойка на руках у стены.	1	
66.	Комбинации акробатических упражнений.	1	
67.	Упражнения в упоре на руках.	1	
68.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	
69.	Повторение акробатических упражнений.	1	
70.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа.	1	
71.	Акробатические упражнения для развития равновесия.	1	
72.	Упражнения с гимнастическими палками.	1	
73.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1	
74.	Тестирование подъёма туловища из положения «лёжа на спине» за 30 секунд.	1	
75.	Игры и эстафеты с элементами акробатики	1	
Подвижные и спортивные игры 12 ч.			
76.	Т.Б. на уроках спортивных игр. Общеразвивающие упражнения с мячами.	1	
77.	Броски и ловля мяча в парах.	1	
78.	Разновидности бросков мяча одной рукой.	1	
79.	Упражнения с мячами у стены.	1	
80.	Ведение мяча на месте и в движении.	1	
81.	Броски мяча в кольцо способом «снизу».	1	
82.	Броски мяча в кольцо способом «сверху».	1	
83.	Броски мяча в кольцо разными способами.	1	
84.	Броски мяча через сетку.	1	
85.	Броски набивного мяча.	1	
86.	Броски набивного мяча (тестирование).	1	
87.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	
Лёгкая атлетика 12 ч.			
88.	Развитие скоростных качеств.	1	
89.	Прыжок в длину с разбега.	1	
90.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	
91.	Бег на 30 метров.	1	
92.	Тестирование бега на 30 метров.	1	
93.	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
94.	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1	
95.	Контроль пульса.	1	
96.	Тестирование челночного бега 3X10 метров.	1	

97.	Игра в пионербол.	1	
98	Круговая тренировка.	1	
99	Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями.	1	