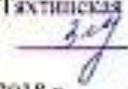


КОМИТЕТ АДМИНИСТРАЦИИ КЫГМАЕВСКОГО РАЙОНА ПО ОБРАЗОВАНИЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТЯХТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Принято»
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «20» августа 2018 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ Тяхтинская СОШ
Зюшкова С.В. 
Приказ № 60
от «20» августа 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура» для 1 класса
начального общего образования
на 2018-2019 учебный год

Составитель:

Мышалов Игорь Ильич
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

с. Тяхта
2018

І.Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы Лях В.И. «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.1-4 классы. Издательство «Просвещение» 2012г., учебного плана МБОУ Тяхтинская СОШ на 2018-2019 учебный год, годового календарного учебного графика на текущий год, положения о рабочей программе учебных предметов, курсов.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе полностью соответствует авторской программе. Рабочая программа ориентирована на 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебных недель). 1 часть – 66 часов, 2 часть – 33 часа.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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—4 классов 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 своей этнической и национальной принадлежности;
- . формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- . развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- . развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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 её осуществления;
- . формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- . определение общей цели и путей её 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 учёта 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 её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Ученик должен **демонстрировать**:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 метров с высокого старта, с.	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину, м.	130	125
К выносливости	Бег 1000 м.	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м.,с.	11.0	11.5

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол.
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потёртостях.

III.Содержание учебного предмета

Содержание программного материала состоит из разделов:

1. Знания о физической культуре
2. Способы физкультурной деятельности
3. Физическое совершенствование:
 - физкультурно –оздоровительная деятельность;
 - спортивно-оздоровительная деятельность.

Распределение программного материала (1 класс)

Разделы программы	Количество часов 1 части	Количество часов 2 части	Общее количество часов
Знания о физической культуре	3	1	4
Способы физкультурной деятельности	3	-	3
Физическое совершенствование	60	32	92
1. Физкультурно-			

оздоровительная деятельность		2	1	3
2. Спортивно-оздоровительная деятельность:		58	31	89
– гимнастика с основами акробатики		16	-	16
– легкая атлетика		14	12	26
– лыжные гонки		12	5	17
– подвижные и спортивные игры		16	14	30
		66	33	99

Тематическое планирование учебного предмета

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов
Знания о физической культуре – 2 часа		2
1	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Игра «Пингвины с мячом».	1
2	Что такое физическая культура. Спортивная одежда и обувь. Игра «Займи свое место»	1
Способы физкультурной деятельности		3
3	Основные способы передвижения. Представления о физических упражнениях. Игра «Гуси-лебеди»	1
4	Режим дня. Оздоровительные занятия в режиме дня. Игра «Гуси-лебеди».	1
5	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Игра «Кошки- мышки»	1
Физическое совершенствование.		8
Спортивно-оздоровительная деятельность		
Легкая атлетика		8
6	Ходьба и бег. Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1
7	Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	1
8	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».	1
9	Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку».	1
10	Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».	1
11	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Понятие скорость бега.	1
12	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. Игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1
13	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг»	1
Физическое совершенствование.		1
Физкультурно – оздоровительная деятельность		
14	Комплексы упражнений для УГГ. Игра «Охотники и зайцы»	1
Физическое совершенствование.		44

Спортивно-оздоровительная деятельность		
	Легкая атлетика	7
15	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Игра « Мышеловка».	1
16	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	1
17	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	1
18	Прыжки в длину с разбега. Игра «Воробушки- попрыгунчики»	1
19	Метание малого мяча с места на дальность	1
20	Бросок набивного мяча двумя руками	1
21	Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние	1
	Гимнастика с основами акробатики	16
22	Строевые команды. Построения и перестроения. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Игра «Змейка».	1
23	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка».	1
24	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	1
25	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1
26	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1
27	Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1
28	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	1
29	Лазание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	1
30	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Игра «Запрещенное движение»	1
31	«Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	1
32	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	1
33	Упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
34	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Игра «Медвежата за медом».	1
35	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Кузнечики».	1
36	Упражнения в висе стоя и лежа. Эстафеты.	1
37	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе лежа. Эстафеты.	1
	Подвижные и спортивные игры	11
38	Правила по технике безопасности на уроках подвижных игр. Совершенствование навыков бега. Игра «Салки»	1
39	Совершенствование развития скоростных способностей. Игра «Пятнашки».	1
40	Совершенствование навыков в прыжках Игра «Прыгающие воробушки».	1
41	Совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
42	Совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Точный расчет».	1
43	Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
44	Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».	1
45	Ведение и передача баскетбольного мяча.	1

	Подвижная игра «Круговая охота».	
46	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1
47	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1
48	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1
Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность		1
49	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз	1
Знания о физической культуре		2
50	Современные олимпийские игры. Игра «Волк во рву»	1
51	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	1
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность		
	Лыжные гонки	17
52	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1
53	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1
54	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками	1
55	Разучивание скользящего шага.	1
56	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1
57	Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом.	1
58	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1
59	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1
60	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1
61	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1
62	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1
63	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1
64	Попеременный двухшажный ход. Игра «Два дома».	1
65	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	1
66	Спуск с небольшого склона. Подъем полуелочкой. Игра «Кто дольше прокатится».	1
67	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем полуелочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1
68	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1
	Подвижные и спортивные игры	3
69	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	1

70	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».	1
71	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	1
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность		1
72	Комплексы дыхательных упражнений. Игры на свежем воздухе.	1
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность		27
Подвижные и спортивные игры		16
73	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации.	1
74	Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	1
75	Эстафеты. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1
76	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
77	Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	1
78	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
79	Игра «Воробьи и вороны». Развитие выносливости.	1
80	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
81	Эстафеты. Развитие координации.	1
82	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».	1
83	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»	1
84	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	1
85	Эстафета «Веселые старты». Подвижная игра «Догонялки на марше».	1
86	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1
87	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1
88	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	1
Легкая атлетика		11
89	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	1
90	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	1
91	Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета	1
92	Прыжки в длину с разбега. Игра «Вышибалы»	1
93	Бег. Метание на дальность. Встречная эстафета	1
94	Бег. Метание на дальность. Игра «Вышибалы»	1
95	Бег. Метание на точность. Игра «Быстро в круг»	1
96	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка»	1
97	Кроссовая подготовка до 1 км. Эстафеты	1
98	Кроссовая подготовка до 1 км. Эстафеты	1
99	Кроссовая подготовка до 1 км. Эстафеты	1

Лист корректировки рабочей программы

№ п/п	Класс	Учит ель	Дата и тема по рабочей учебной программе	Дата и тема с учетом корректировки	Причина корректи- ровки	Форма корректи- ровки	Согласование с ответственны м за УМР