Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа.

«Утверждаю»

Директор МБОУ Кринично-Лугской СОШ Приказ от\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коломейцева Е.А.

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**1 класс**

**начального общего образования**

**Количество часов 97**

**Учитель Нечепуренко Наталья Николаевна**

**Программа разработана на основе** авторской Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой.

УМК «Планета Знаний».2 издание, Москва: Астрель, 2013год.

.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1 класс (96 часов – 3 часа в неделю)**

Во время проведения 3-х часов уроков физической куль­туры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способнос­тей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

**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*)***

Организующие 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!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!».

**Лёгкая атлетика ( 32 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 3x10 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.

**Подвижные игры ( 38 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».

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**К концу 1 класса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

***У обучающихся будут сформированы:***

• положительное отношение к урокам физической куль­туры.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* понимания значения физической культуры для укрепле­ния здоровья человека;
* мотивации к выполнению закаливающих 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 вперёд, 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;
* перелезать 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 получат 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 получат 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 получат 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 получат возможность научиться:***

* рассказывать о влиянии физических упражнений на ор­ганизм человека;
* рассказывать об истории появления гимнастики, лыж­ных гонок, лёгкой атлетики;
* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая **в** паре.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата  проведения | Тема урока | Количество  часов |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ (28ЧАСОВ)** |  |
|  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (28 часов)** |  |
| 1 | 1.09 | Влияние физической культуры на здоровье и физическое разви­тие человека. Прави­ла поведения на уро­ках. | 1 |
| 2 | 4.09 | Основные способы пе­редвижений человека. | 1 |
| 3 | 6.09 | Движения и передвижения | 1 |
| 4 | 8.09 | История возникновения физической культуры | 1 |
| 5 | 11.09 | Подвижные игры | 1 |
| 6 | 13.09 | Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой | 1 |
| 7 | 15.09 | Повороты на месте | 1 |
| 8 | 18.09 | Бег и его разновидности | 1 |
| 9 | 20.09 | Эстафетный бег | 1 |
| 10 | 22.09 | Подвижные игры | 1 |
| 11 | 25.09 | Прыжки и их связь с беговыми упражне­ниями. | 1 |
| 12 | 27.10 | Разновидности прыжков | 1 |
| 13 | 29.09 | Прыжки на двух и од­ной ноге с продвиже­нием вперёд. | 1 |
| 14 | 2.10 | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 15 | 4.10 | Подвижные игры | 1 |
| 16 | 6.10 | Челночный бег 3x10 м | 1 |
| 17 | 9.10 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 18 | 11.10 | Преодоление полосы препятствий | 1 |
| 19 | 13.10 | Подвижные игры | 1 |
| 20 | 16.10 | Метание — одно из древних физических упражнений | 1 |
| 21 | 18.10 | Метание в вертикальную цель | 1 |
| 22 | 20.10 | Повторение метания малого мяча в цель | 1 |
| 23-25 | 23, 25, 27.10 | Подвижные игры | 3 |
| 26 | 30.10 | Лёгкая атлетика — королева спорта. | 1 |
| 27 | 1.11 | Метание в горизон­тальную цель. | 1 |
| 28 | 3.11 | Повторение метания в горизонтальную цель | 1 |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ – 20 Ч** |  |
| 29 | 13.11 | Как устроен человек. | 1 |
| 30 | 15.11 | Подвижные игры | 1 |
| 31 | 17.11 | Броски набивного мяча (0,5 кг). | 1 |
| 32 | 20.11 | Развитие силы | 1 |
| 33 | 22.11 | Прыжки через качающуюся скакалку | 1 |
| 34 | 24.11 | Преодоление препятствий | 1 |
| 35 | 27.11 | Развитие ловкости | 1 |
| 36 | 29.11 | Подвижные игры | 1 |
|  |  | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ(24 ЧАСА)** |  |
| 37 | 1.12 | История развития гимнастики | 1 |
| 38 | 4.12 | Подвижные игры | 1 |
| 39 | 6.12 | Осанка человека | 1 |
| 40 | 8.12 | Формирование правильной осанки | 1 |
| 41 | 11.12 | Положение «группи­ровка». | 1 |
| 42 | 13.12 | Утренняя гимнастика. | 1 |
| 43 | 15.12 | Лазанье по наклон­ной скамейке, стоя на коленях. | 1 |
| 44 - 45 | 18, 20.12 | Перекаты в «группи­ровке». | 2 |
| 46 | 22.12 | Преодоление полосы препятствий | 1 |
| 47 | 25.12 | Физкультурные минутки | 1 |
| 48 | 27.12 | Подвижные игры. | 1 |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ (28 ЧАСОВ)** |  |
|  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** |  |
| 49 | 10.01 | Лазанье по наклон­ной скамейке, стоя на коленях. | 1 |
| 50 - 51 | 12, 15.01 | Лазанье по наклон­ной скамейке в упоре присев. | 2 |
| 52 - 53 | 17, 19.01 | Подвижные игры. | 2 |
| 54 - 55 | 22, 24.01 | Лазанье по гимнасти­ческой стенке. | 2 |
| 56- 57 | 26.01 | Режим дня школь­ника. | 1 |
| 58 | 29.01 | Преодоление препят­ствий. | 1 |
| 59 - 60 | 31.01, 2.02 | Перелезание через горку матов. | 2 |
| 61 - 62 | 12,14.02 | Вис лёжа на низкой перекладине. | 2 |
| 63 | 16.02 | Подвижные игры. | 1 |
| 64 | 19.02 | Как правильно уха­живать за своим те­лом. | 1 |
| 65 | 21.02 | Полоса препятствий. | 1 |
| 66 | 26.02 | Спортивные виды гимнастики. | 1 |
| 67 | 28.02 | Подвижные игры. | 1 |
| 68 | 2.03 | Закаливание орга­низма. | 1 |
| 69 | 5.03 | Бег из различных ис­ходных положений.. | 1 |
| 70 | 7.03 | Прыжок в высоту с места толчком двух ног. | 1 |
| 71 | 12.03 | Преодоление полосы препятствий | 1 |
| 72 | 14.03 | Подвижные игры. | 1 |
| 73-74 | 16.03  19.03 | Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную вы­соту. | 2 |
| 75 | 21.03 | Бег из различных ис­ходных положений.. | 1 |
| 76 | 23.03 | Физические качества человека. Развитие физических качеств. | 1 |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ (21 ЧАС)** |  |
| 77 | 2.04 | Спрыгивание и запрыгивание на горку матов. | 1 |
| 78 | 4.04 | Преодоление полосы препятствий | 1 |
| 79 | 6.04 | Спортивные игры. | 1 |
| 80 | 9.04 | Развитие физических качеств. | 1 |
| 81 | 11.04 | Преодоление полосы препятствий | 1 |
| 82 | 13.04 | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 |
| 83 | 16.04 | Метание теннисного мяча на заданное рас­стояние. | 1 |
| 84 | 18.04 | Бег из различных ис­ходных положений.. | 1 |
| 85 | 20.04 | Положение — «высо­кий старт». | 1 |
| 86 | 23.04 | Бег на 30 м. | 1 |
| 87 | 25.04 | Преодоление препят­ствий. | 1 |
| 88 | 27.04 | Элементы спортив­ных игр. | 1 |
| 89 | 4.05 | Совершенствование элементов спортив­ных игр. | 1 |
| 90 | 7.05 | Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 91 | 11.05 | Бег из различных ис­ходных положений.. | 1 |
| 92 | 14.05 | Преодоление полосы препятствий. Спортивные игры. | 1 |
| 93 | 16.05 | Весёлые старты | 1 |
| 94-97 | 18,21,23,25.05 | Подвижные игры | 4 |
|  |  |  |  |

«РАССМОТРЕНО» « СОГЛАСОВАНО»

Протокол заседания ШМО Заместитель директора по УВР

учителей начальных классов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Лазарева А.В.

МБОУ Кринично-Лугской СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017года

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 №\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Чуйко Т.Г.