

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа с.Красное Знамя
Аркадакского района Саратовской области

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 /Кострюков П.Н./

Протокол № 1 от

«29» августа 2016 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

МБОУ –СОШ с.Красное Знамя

 /Кочанова О.Н./

«30» августа 2016г.

«Утверждаю»

Директор

МБОУ –СОШ с.Красное Знамя

 /Екатериனுшкина Н.Н./

«31» августа 2016г.



Рабочая программа

педагога

первой квалификационной категории

Коноплиной Татьяны Ивановны

по физической культуре

Принята на заседании

педагогического совета

протокол №1 от 31 .08.2016 г

2016-2017 учебный год

1. Пояснительная записка (1 класс)

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе программ В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2006г); А.П. Матвеева, Т.В. Петровой (2006г).

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся 1 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**: *укрепление* здоровья школьников посредством развития

физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем

организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из

базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической

подготовленности; *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного

отдыха и досуга; *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития.

2. Общая характеристика учебного предмета

Структура в предлагаемой программе задается в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре»,

«Способы двигательной деятельности»

«Физическое совершенствование»

Содержание раздела «**Знание о физической культуре**» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «**Способы двигательной деятельности**» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Раздел «**Физическое совершенствование**» ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры»

При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел **«Общеразвивающие упражнения»**. В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоения ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

3. Планируемые результаты освоения предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

-Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

-умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

-умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; -подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

4. Содержание учебного предмета

Разделы программы	1-й класс
I часть	67 ч.
Знания о физической культуре	3
Способы физкультурной деятельности	3 /6ч
Физическое совершенствование:	61 ч.
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность	59 ч.
– гимнастика с основами акробатики	16
– лёгкая атлетика	14
– лыжные гонки	12
– подвижные и спортивные игр	17
II часть	32 ч.
1. Подвижные игры с элементами спорта:	22 ч. 3
– подвижные игры на основе баскетбола	4
– подвижные игры на основе мини-футбола	5
– подвижные игры на основе бадминтона	10
– по выбору учителя (подвижные игры и эстафеты с мячом)	10 ч.
2. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий:	
- акробатика, строевые упражнения	5
- легкая атлетика	5
Итого:	99 ч.

5. Календарно-тематическое планирование (1 класс).

№ п/п	Тема урока	Кол час	Дата	Корр .	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты (УУД)	Форма контроля		
	I часть	67 ч.				Метапредметные и ли			
	Знания о физической культуре	3 ч.							
1.	Физическая культура. Знакомство с предметом «Физическая культура». Правила поведения на уроке физической культуры.	1			<p>– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</p> <p>– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное</p>	<p>Метапредметные:</p> <p>– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;</p> <p>– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p>	текущий		
2.	История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.	1							
3.	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	1							
	Способы физкультурной деятельности	3 ч.							текущий
4.	Составление режима дня. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1							
5.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. (Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).	1							
6.	Подвижные игры. Соблюдение правил в игре.	1							

	Физкультурно-	2 ч.			судейство; – бережно обращаться с	– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	
--	----------------------	-------------	--	--	--------------------------------------	--	--

	оздоровительная деятельность				инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; – организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; – оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; – управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Личностные: – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	тематический
7.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1				
8.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.	1				
	Спортивно-оздоровительная деятельность	59 ч.				
	Гимнастика с основами акробатики	16 ч.				
	Акробатика. Строевые упражнения.	5 ч.				
9.	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1				тематический
10.	Построение в шеренгу. Построение в круг.	1				
11.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1				
12.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1				
13.	Название основных гимнастических снарядов. Подвижные игры.	1				
	Равновесие. Строевые упражнения.	5 ч.				

14.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Подвижные игры.	1			сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; – технически правильно		текущий
15.	Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Подвижные игры.	1					
16.	ОРУ с обручами. Подвижные игры.	1					
17.	Ходьба по гимнастической	2					

	скамейке Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.				Уметь лазать по гимнастической скамейке, перелезать через коня, разучивать подвижные игры Сочетать различные виды ходьбы. Знакомить с прыжками и приёмами приземления Знакомить с приёмами метания мяча на дальность	Отличать бег в равномерном темпе до 10 минут; бег по слабо пересеченной местности до 1 км организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	
18.	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры.	1					текущий
	Опорный прыжок, лазание	6 ч.					текущий
19.	Лазание по гимнастической стенке.	1					
20.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1					
21.	Эстафеты.	1					
22.	Перелазание через коня.	1					
23.	Подвижные игры.	1					
24.	Эстафеты.	1					
	Лёгкая атлетика	14 ч.					
	<i>Ходьба и бег</i>	<i>5 ч.</i>					

25.	Сочетание различных видов ходьбы.	1			Сочетать различные виды ходьбы. Знакомить с прыжками и приёмами приземления Знакомить с приёмами метания мяча на дальность	текущий
26.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1				
27.	Бег в заданном коридоре. Игры.	1				
28.	Бег (30 м и 60 м).	1				
29.	ОРУ. Эстафеты.	1				
	Прыжки	4 ч.				
30.	Прыжок в длину с места.	1				
31.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1				
32.	Прыжок в длину с места, с	1			Сочетать различные виды ходьбы.	Отличать бег в равномерном темпе до

	разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.				Знакомить с прыжками и приёмами приземления Знакомить с приёмами метания мяча на дальность	10 минут; бег по слабо пересеченной местности до 1 км организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	тематический
33.	Эстафеты. ОРУ.	1					
	Метание мяча	5 ч.					
34.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. ОРУ.	1					
35.	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры.	1					
36.	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры.	1					
37.	Метание набивного мяча на дальность. Эстафеты.	1					
38.	Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты.	1				текущий	
	Кроссовая подготовка	12ч					текущий

39.	Равномерный бег (3 минуты)	1			Равномерный бег (3 и т.д. минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развивать выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Отличать бег в равномерном темпе до 10 минут; бег по слабо пересеченной местности до 1 км организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	Тематический
40.	Равномерный бег (3 минуты)	1					
41.	Равномерный бег (3 минуты)	1					
42.	Равномерный бег (4 минуты)	1					
43.	Равномерный бег (4 минуты)	1					
44.	Равномерный бег (5 минут)	1					
45.	Равномерный бег (5 минут)	1					
46.	Равномерный бег (5 минут)	1					
47.	Равномерный бег (6 минут)	1					
48.	Равномерный бег (6 минут)	1					
49.	Равномерный бег (6 минут)	1			<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>		
50.	Равномерный бег (6 минут)	1			<i>Подвижные игры на основе футбол</i>		
	Подвижные и спортивные игры	17 ч.			<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>		
51.	Упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1					
52.	Подвижные игры с прыжками и бегом.	1					

53.	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием и бросками.	1					
54.	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1					
55.	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1			<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	Отличать бег в равномерном темпе до 10 минут; бег по слабо пересеченной местности до 1 км организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; управлять	текущий
56.	Остановка мяча.	1			<i>Подвижные игры на основе футбол</i>		
57.	Ведение мяча.	1					
58.	Подвижные игры с мячом.	1			<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>		
59.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	1					

60.	Ведение мяча.	1				эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	
61.	Броски мяча в корзину.	1					
62.	Подвижные игры с мячом.	1					
63.	Волейбол. Подбрасывание мяча подача мяча.	1			Подвижные игры на основе волейбола	– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	текущий
64.	Приём и передача мяча.	1					
65.	Подвижные игры с мячом.	1					
66.	Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции.	1					
67.							
68.	Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции.	1					
	II часть	32 ч.			Подвижные игры на основе баскетбола	– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; – оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	
	Подвижные игры с элементами баскетбола	22 ч.					
69.	Баскетбол. Владение мячом:	3				– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	
70.	передавать на расстояние, ловля,					– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	
71.	ведение, броски.					– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в	
72.	Бадминтон. Владение хватом,						
73.	ракеткой и воланом, передача						
74.	волана на расстояние.	5			– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	сдержанность, рассудительность; – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в	
75.							
76.							
77.	«Кто дальше бросит». «Точный расчет».	1					

78.	«Метко в цель».	1			– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	игровой и соревновательной деятельности. объективное судейство; – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	
79.	«Играй, играй, мяч не теряй».	1			Сочетать различные виды ходьбы. Знакомить с прыжками и приёмами приземления Знакомить с приёмами метания мяча на дальность	– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; – управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	
80.	«Мяч водящему».	1					
81.	«У кого меньше мячей».	1					
82.	«Школа мяча».	1					
83.	«Мяч в корзину».	1					
84.	«Попади в обруч».	1					
85.	Игры и эстафеты с мячом.	1					
86.	Мини-футбол. Остановка мяча.	2					
87.	Передача мяча на расстояние.						
88.	Мини-футбол. Ведение мяча и	2					
89.	удары.						
90.	Игры и эстафеты с мячом.	1					
	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (акробатика , строевые упражнения – 5 ч. Легкая атлетика – 5 ч.)	10 ч.			Подвижные игры и игры казачьи	– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	
91.	Подвижные игры «Вызов номера».	2			– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; – оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	Итоговы й
92.	«Охотники и утки»						
93.	Эстафеты «Палочки под ногами».	2					
94.							
95.	Соревнования с мячом	1					
96.	Эстафеты с бегом и ходьбой.	2					
97.							
98.	Эстафеты с бегом и ходьбой.						

					образцами;		
99	. Эстафеты с бегом и ходьбой.	1					

6. Описание материально- технического обеспечения.

Материально-техническое обеспечение предмета.

Обучение ведётся по учебнику «Физическая культура» программ В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2006г); А.П. Матвеева, Т.В. Петровой (2006г).

Маты, гимнастическая скамейка, шведская стенка, обручи, скакалки, козёл, мячи (волейбольный, футбольный, баскетбольный), малые мячи для метания.

Диски с музыкальными произведениями для физической разминки.