Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с. Биджан»

Рабочая программа (электронная версия)

по физической культуре

1 класс

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 1 класс

***Предметные результаты:***

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать 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).

**Уровень физической подготовленности (1класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 6,8 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Содержание тем учебного курса**

**Знания о физической культуре – 6 час.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности (по ходу уроков)**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование - 60 час.**

* Физкультурно-оздоровительная деятельность (по ходу уроков).
* Спортивно-оздоровительная деятельность:

*- Гимнастика с основами акробатики*

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастические комбинации. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера.

*- Легкая атлетика*

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски. Метание.

*- Лыжные гонки*

*- Подвижные и спортивные игры*

На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовки. На материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).

**Календарно-тематическое планирование уроков**

**физической культуры в 1 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Дата по плану | Дата фактич. |
| 1 | Организационно-методические указания. ТБ на уроках физкультуры. Строевые упражнения. |  |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Строевые упражнения. |  |  |
| 3 | Техника челночного бега. Строевые упражнения. |  |  |
| 4 | Возникновение физической культуры и спорта. Тестирование метания мешочка на дальность. |  |  |
| 5 | Олимпийские игры. Русская народная подвижная игра «Горелки». |  |  |
| 6 | Что такое физическая культура. Подвижная игра «Мышеловка». |  |  |
| 7 | Личная гигиена человека. |  |  |
| 8 | Тестирование метания малого мяча на точность. |  |  |
| 9 | Твой организм. Тестирование наклона вперед из положения стоя. |  |  |
| 10 | Твой организм. Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 секунд. |  |  |
| 11 | Внутренние органы человека. Тестирование прыжка в длину с места. |  |  |
| 12 | Скелет человека. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. |  |  |
| 13 | Мышечная система человека. Тестирование виса на время. |  |  |
| 14 | Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координаций движений. |  |  |
| 15 | Ловля и броски мяча в парах. |  |  |
| 16 | Подвижная игра «Осада города». |  |  |
| 17 | Индивидуальная работа с мячом. |  |  |
| 18 | Подвижная игра «Ночная охота». |  |  |
| 19 | Глаза закрывай - упражненье начинай. |  |  |
| 20 | Подвижные игры с мячом. |  |  |
| 21 | Лёгкая атлетика. Перекаты. |  |  |
| 22 | Разновидности перекатов. |  |  |
| 23 | Техника выполнения кувырка вперёд. |  |  |
| 24 | Осанка. Кувырок вперед. |  |  |
| 25 | Осанка. Стояка на лопатках. Мост. |  |  |
| 26 | Лазанье по гимнастической стенке. |  |  |
| 27 | Сердце и кровеносные сосуды. Перелазание на гимнастической стенке. |  |  |
| 28 | Органы чувств. Висы на перекладине |  |  |
| 29 | Строение глаза. Круговая тренировка. |  |  |
| 30 | Береги зрение. Прыжки со скакалкой. |  |  |
| 31 | Органы слуха. Орган осязания – кожа. Круговая тренировка. |  |  |
| 32 | Орган обоняния – нос. Орган вкуса – язык. Круговая тренировка. |  |  |
| 33 | Виды гимнастики. Переворот назад и вперёд. |  |  |
| 34 | Общеразвивающие упражнения и утренняя гимнастика. Вращение обруча. |  |  |
| 35 | Обруч: учимся им управлять. Круговая тренировка. |  |  |
| 36 | Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Инструктаж по ТБ. |  |  |
| 37 | Скользящий шаг на лыжах без палок. |  |  |
| 38 | Повороты переступанием на лыжах без палок. |  |  |
| 39 | Ступающий шаг на лыжах с палками. |  |  |
| 40 | Повороты переступанием на лыжах с палками. |  |  |
| 41 | Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой». |  |  |
| 42 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. |  |  |
| 43 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. |  |  |
| 44 | Лазанье по канату. Инструктаж по ТБ. |  |  |
| 45 | Подвижная игра «Белочка – защитница». |  |  |
| 46 | Преодоление полосы препятствий. |  |  |
| 47 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега. |  |  |
| 48 | Прыжок в высоту с прямого разбега. |  |  |
| 49 | Прыжок в высоту спиной вперед. |  |  |
| 50 | Прыжки в высоту. |  |  |
| 51 | Броски и ловля мяча в парах. |  |  |
| 52 | Ведение мяча в движении. |  |  |
| 53 | Эстафеты с мячом. |  |  |
| 54 | Подвижные игры с мячом. |  |  |
| 55 | Броски мяча через волейбольную сетку. |  |  |
| 56 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку. |  |  |
| 57 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». |  |  |
| 58 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних расстояний. |  |  |
| 59 | Бросок набивного мяча от груди. |  |  |
| 60 | Бросок набивного мяча снизу. |  |  |
| 61 | Подвижная игра «Точно в цель». |  |  |
| 62 | Тестирование прыжка в длину с места. |  |  |
| 63 | Тестирование подъема туловища за 30 секунд. |  |  |
| 64 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |  |  |
| 65 | Тестирование челночного бега 3 на 10 м. |  |  |
| 66 | Командные подвижные игры. |  |  |