Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с. Биджан»

Рабочая программа (электронная версия)

Физическая культура

1 класс

**Место курса в учебном плане**

На изучение курса «Физическая культура» в 1 классе отводится 3 ч в неделю. Программа рассчитана на 99 ч (33 учебные недели).

Содержание преподавания физической культуры представлено УМК «Школа России». Учебник «Физическая культура. 1-4 классы». В. И. Лях.

**Результаты изучения курса**

***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 здоровье сберегающую 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 - 93 час.**

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

*- Гимнастика с основами акробатики - 32*

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

*Самбо 2 часа*. История и развитие самбо в России. Выдающиеся спортсмены России. Успехи российских борцов на международной арене. Самбо национальный вид спорта. Знакомство с простейшими приемами самостраховки. Перекаты.

Специально-подготовительные упражнения самбо. Падение на руки.

*- Легкая атлетика - 19 час.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски. Метание.

*- Лыжные гонки -12 час.*

*- Подвижные и спортивные игры -28 час.*

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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Дата** | **Факт.** |
| 1 | Организационно-методические указания.  Строевые упражнения. | Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы. Усваивать основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе осваивания. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.  Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  Выбирать индивидуальный темп передвижения контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Оформлять дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполнять контрольные упражнения. Результаты контрольных упражнений записывать в дневник самоконтроля. |  |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта.  Строевые упражнения. |  |  |
| 3 | Техника челночного бега.  Строевые упражнения. |  |  |
| 4 | Тестирование челночного бега 3 на 10 м  Строевые упражнения. |  |  |
| 5 | Возникновение физической культуры и спорта. | Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом.  Называть движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.  Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют. |  |  |
| 6 | Тестирование: метания мешочка на дальность. | Усваивать основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе осваивания. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. |  |  |
| 7 | Олимпийские игры. Русская народная подвижная игра «Горелки». | Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определять цель возрождения Олимпийских игр.Объяснять роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. |  |  |
| 8 | Олимпийские игры. |  |  |
| 9 | Что такое физическая культура. | Раскрывать понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развитие человека. Определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. |  |  |
| 10 | Ритм и темп. | Описывать технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. |  |  |
| 11 | Подвижная игра «Мышеловка» |  |  |
| 12 | Личная гигиена человека. | Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.  Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы своих сверстников. Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». |  |  |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность. | Усваивать основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осваивания. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. |  |  |
| 14 | Твой организм. Тестирование наклона вперед из положения стоя. | Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполнять упражнения на улучшение осанки для укрепления мышц живота и спины для укрепления мышц стоп ног. Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя». |  |  |
| 15 | Твой организм. Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 секунд. |  |  |
| 16 | Внутренние органы человека. Тестирование прыжка в длину с места. | Получать представление о работе мозга и нервной системы, органов дыхания, органов пищеварения.  Выполнять упражнения на разные виды дыхания (нижнее,среднее, верхнее, полное) Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы своих сверстников.  Обосновывать важность рекомендаций как беречь нервную систему. |  |  |
| 17 | Скелет человека. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. | Оформлять дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполнять контрольные упражнения. Результаты контрольных упражнений записывать в дневник самоконтроля. |  |  |
| 18 | Мышечная система человека. Тестирование виса на время. |  |  |
| 19 | Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координаций движений. | Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство.  Описывать технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраивают типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  |  |
| 20 | Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координаций движений. |  |  |
| 21 | Ловля и броски мяча в парах. | Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных, кондиционных способностей и для активного отдыха. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 22 | Подвижная игра «Осада города». |  |  |
| 23 | Индивидуальная работа с мячом. |  |  |
| 24 | Школа укрощения мяча. |  |  |
| 25 | Подвижная игра «Ночная охота». |  |  |
| 26 | Самбо. История и развитие самбо в России. Выдающиеся спортсмены России. Знакомство с простейшими приемами самостраховки. Перекаты. | научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;  - научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;  - развить представления о мире спорта; |  |  |
| 27 | Самбо. Успехи российских борцов на международной арене. Самбо национальный вид спорта. Специально-подготовительные упражнения самбо. Падение на руки. | развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;  - воспитывать чувство "партнёрского плеча", взаимопомощь;  - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время; |  |  |
| 28 | Перекаты. | Устанавливать связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объяснять важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца. Устанавливать связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполнять специальные упражнения для органов зрения, на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Анализировать советы, как сберечь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы своих сверстников. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывать технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений, гимнастических упражнений, танцевальных упражнений, упражнений в лазанье и перелазании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении. Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составлять комбинации из числа разученных упражнений. |  |  |
| 29 | Разновидности перекатов. |  |  |
| 30 | Техника выполнения кувырка вперед. |  |  |
| 31 | Осанка. Кувырок вперед. |  |  |
| 32 | Осанка. Стояка на лопатках. Мост. |  |  |
| 33 | Стойка на лопатках. Мост. |  |  |
| 34 | Стойка на голове. |  |  |
| 35 | Лазанье по гимнастической стенке. |  |  |
| 36 | Сердце и кровеносные сосуды.  Перелазание на гимнастической стенке. |  |  |
| 37 | Органы чувств. Висы на перекладине. |  |  |
| 38 | Строение глаза. Круговая тренировка. |  |  |
| 39 | Береги зрение. Прыжки со скакалкой. |  |  |
| 40 | Органы слуха. Прыжки в скакалку. |  |  |
| 41 | Орган осязания – кожа. Круговая тренировка. |  |  |
| 42 | Орган обоняния – нос. Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах. |  |  |
| 43 | Орган вкуса – язык. Вис прогнувшись на гимнастических кольцах. |  |  |
| 44 | Виды гимнастики. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. |  |  |
| 45 | Общеразвивающие упражнения и утренняя гимнастика. Вращение обруча. |  |  |
| 46 | Обруч: учимся им управлять. |  |  |
| 47 | Круговая тренировка. |  |  |
| 48 | Круговая тренировка. |  |  |
| 49 | Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок. | Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах. Осваивать её под руководством учителя и самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.  Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. |  |  |
| 50 | Скользящий шаг на лыжах без палок. |  |  |
| 51 | Повороты переступанием на лыжах без палок. |  |  |
| 52 | Ступающий шаг на лыжах с палками. |  |  |
| 53 | Скользящий шаг на лыжах с палками. |  |  |
| 54 | Повороты переступанием на лыжах с палками. |  |  |
| 55 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. |  |  |
| 56 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. |  |  |
| 57 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. |  |  |
| 58 | Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой». |  |  |
| 59 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. |  |  |
| 60 | Контрольный урок по лыжной подготовке. |  |  |
| 61 | Лазанье по канату. | Осваивать технику упражнений в лазание и перелазании, упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Описывать технику упражнений в лазанье и перелазании, упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составлять комбинации из числа разученных упражнений.  Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, новых гимнастических упражнений, анализировать их технику, выявлять ошибки. |  |  |
| 62 | Подвижная игра «Белочка – защитница». |  |  |
| 63 | Преодоление полосы препятствий. |  |  |
| 64 | Преодоление усложненной полосы препятствий. |  |  |
| 65 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега. | Усваивать основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение. Описывать технику выполнения прыжков упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения и прыжковых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности.  Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применять прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закреплять в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. |  |  |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега. |  |  |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперед. |  |  |
| 68 | Прыжки в высоту. |  |  |
| 69 | Броски и ловля мяча в парах. | Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных, кондиционных способностей и для активного отдыха. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 70 | Броски и ловля мяча в парах. |  |  |
| 71 | Ведение мяча. |  |  |
| 72 | Ведение мяча в движении. |  |  |
| 73 | Эстафеты с мячом. |  |  |
| 74 | Подвижные игры с мячом. |  |  |
| 75 | Подвижные игры. |  |  |
| 76 | Броски мяча через волейбольную сетку. |  |  |
| 77 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку. |  |  |
| 78 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». |  |  |
| 79 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних расстояний. |  |  |
| 80 | Бросок набивного мяча от груди. | Усваивать основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе осваивания. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. |  |  |
| 81 | Бросок набивного мяча снизу. |  |  |
| 82 | Подвижная игра «Точно в цель». |  |  |
| 83 | Тестирование виса на время. | Оформлять дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполнять контрольные упражнения. Результаты контрольных упражнений записывать в дневник самоконтроля. |  |  |
| 84 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. |  |  |
| 85 | Тестирование прыжка в длину с места. |  |  |
| 86 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине. |  |  |
| 87 | Тестирование подъема туловища за 30 секунд. |  |  |
| 88 | Техника метания на точность (разные предметы). | Усваивать основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе осваивания. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. |  |  |
| 89 | Тестирование метания малого мяча на точность. | Оформлять дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполнять контрольные упражнения. Результаты контрольных упражнений записывать в дневник самоконтроля. |  |  |
| 90 | Подвижные игры для зала. | Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство.  Описывать технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявлять и устраивают типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. |  |  |
| 91 | Беговые упражнения. | Усваивать основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. Описывать технику выполнения беговых упражнений характерные ошибки в процессе осваивания. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.  Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  Выбирать индивидуальный темп передвижения контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности. |  |  |
| 92 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | Оформлять дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполнять контрольные упражнения. Результаты контрольных упражнений записывать в дневник самоконтроля. |  |  |
| 93 | Тестирование челночного бега 3 на 10 м. |  |  |
| 94 | Тестирование метания мешочка на дальность. |  |  |
| 95 | Командная подвижная игра «Хвостики». | Руководствоваться правилами игр, соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство.  Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устраивать типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных, кондиционных способностей и для активного отдыха. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |  |  |
| 96 | Русская народная подвижная игра «Горелки». |  |  |
| 97 | Командные подвижные игры. |  |  |
| 98 | Подвижные игры с мячом. |  |  |
| 99 | Подвижные игры. |  |  |