

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МОУ «СОШ Коминтерн»
И.В. Кудряшова Кудряшова И.В.
30.08.2018

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ п. Коминтерн»
Т.И. Гончарова Гончарова Т.И.
Приказ № 256 от 30.08.2018 г.



Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
для обучающихся 1 класса
МБОУ «СОШ п. Коминтерн»
(базовый уровень)
на 2018/2019 учебный год

Составитель:
Кривошеев Андрей Юрьевич,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, требований Примерной основной образовательной программы ОО и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

1. Петрова Т.В. Физическая культура. 1-4 классы: программа / Т.Б. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М. :Вентана-Граф, 2014.
2. Петрова Т.В. Физическая культура. 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянский, С.С. Петров. – М. :Вентана-Граф, 2012. – 112 с.

Результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Содержание учебного предмета

№	Раздел программы	Количество часов
1	Введение	1
2	Знания о физической культуре Понятие о физической культуре. Олимпийские игры. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.	4
3	Организация здорового образа жизни. Правильный режим дня. Здоровое питание. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.	3
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия.	3
5	Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Легкая атлетика.</i> Строевые упражнения и строевые приемы. Беговые упражнения и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Спортивные игры на свежем воздухе и в помещении. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Строевые упражнения и строевые приемы. Лазание, перелазание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекаты. <i>Лыжная подготовка.</i> Лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски.	25 28 23 12
6	Общее количество часов	99

Календарно-тематическое планирование

Дата проведения		Номер урока	Тема урока	Корректировка
План	факт			
Введение – 1 ч				
02.09		1	Вводный инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	
Знания о физической культуре - 1 час				
05.09		2	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года.	
Лёгкая атлетика -5 ч				
07.09		3	Т/б на занятиях лёгкой атлетикой. Обучение высокому старту. Народная игра «Салки».	
09.09		4	Обучение бегу с ускорением до 20м. Народная игра «Салки».	
12.09		5	Сдача норматива «Бег 30 м». Народная игра «Пятнашки».	
14.09		6	Обучение подтягиванию на высокой перекладине (м), низкой (д). Народная игра «Цепи».	
16.09		7	Сдача норматива «Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д)». Народная игра «Краски».	
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 ч				
19.09		8	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, для физкультурминутки.	
Знания о физической культуре - 1 час				
21.09		9	Осанка человека.	
Легкая атлетика – 5 ч				
23.09		10	Обучение метанию мяча в цель. Круговая эстафета.	
26.09		11	Обучение прыжкам в длину. Подвижная игра «Мы – физкультурники».	
28.09		12	Обучение метанию мяча на дальность. Равномерный бег до 4 мин. Подвижная игра «Метко в цель».	
30.09		13	Обучение челночному бегу. Подвижная игра «К своим флажкам».	
03.10		14	Урок – соревнование. «Круговая эстафета».	
Организация здорового образа жизни – 1 ч				
05.10		15	Правильный режим дня	
Подвижные и спортивные игры – 11 ч				
07.10		16	Т/б на занятиях спортивными и подвижными играми. Обучение строевым упражнениям. Подвижная игра «Салки».	
10.10		17	Эстафеты с преодолением препятствий. Игра «Русская лапта».	

12.10		18	Обучение ловле и передачи мяча. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Пустое место».	
14.10		19	Обучение броску набивного мяча от груди. Подвижная игра «Охотники и утки».	
17.10		20	Обучение ведению мяча в ходьбе. Подвижная игра «Охотники и утки».	
19.10		21	Обучение перестроению из одной шеренги в две. Подвижная игра «Третий лишний».	
21.10		22	Обучение сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа. Подвижная игра «Третий лишний».	
24.10		23	Обучение ведению мяча в ходьбе правой, левой рукой. Подвижная игра «Попади в обруч».	
26.10		24	Обучение ведению мяча в беге по прямой. Подвижная игра «Мини-баскетбол».	
28.10		25	Обучение нижней передачи мяча над собой. Эстафета «Космонавты».	
07.11		26	Обучение верхней передачи мяча над собой. Подвижная игра «Попади в обруч».	
Знания о физической культуре – 1 ч				
09.11		27	Стопа человека.	
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 ч				
11.11		28	Физические упражнения для расслабления мышц, для профилактики нарушений осанки.	
Гимнастика с элементами акробатики – 23 ч				
14.11		29	Т/б на занятиях гимнастикой. Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра на внимание «Класс смирно!».	
16.11		30	Обучение перекатам в группировке с последующей опорой руками за головой. Народная игра «Посадка картофеля».	
18.11		31	Обучение кувырку вперед. Народная игра «Лиса в курятнике»	
21.11		32	Обучение лазанию по канату. Подвижная игра «Третий лишний».	
23.11		33	Обучение стойке на лопатках с перекатом вперед в упор присев. Подвижная игра «Гонка мячей».	
25.11		34	Обучение кувырку в сторону. Эстафеты с элементами акробатики.	
28.11		35	Обучение вису стоя и лежа, вису на согнутых руках. Эстафеты с преодолением препятствий.	
30.11		36	Обучение лазанию по наклонной скамейке.	
I триместр – 36 ч				
02.12		37	Обучение лазанию по наклонной скамейке лежа на животе. Подвижная игра «Выталкивание из круга».	
05.12		38	Обучение лазанию по гимнастической стенке. Народная игра «Угадай, чей голосок».	
07.12		39	Обучение лазанию по канату. Народная игра «Перетягивание в парах».	
09.12		40	Закрепление навыка лазания по канату. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч».	
12.12		41	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке.	

			Подвижная игра «Третий лишний»	
14.12		42	Закрепление навыка ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Игра «Бой петухов».	
16.12		43	Обучение поворотам кругом стоя и при ходьбе на носках. Подвижная игра «Перестрелка».	
19.12		44	Закрепление физических навыков. Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра «Перестрелка».	
21.12		45	Повторение упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Перестрелка».	
23.12		46	Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки. Игра – эстафета с набивными мячами.	
26.12		47	Закрепление лазания по канату. Сдача норматива по подтягиванию. Подвижная игра «Перестрелка».	
28.12		48	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине. Игра – эстафета с предметами.	
30.12		49	Повторение навыка виса спиной к гимнастической стенке, поднятие ног. Народная игра «У медведя во бору».	
16.01		50	Строевые приёмы и упражнения.	
18.01		51	Строевые приёмы и упражнения.	
Организация здорового образа жизни – 1 ч				
20.01		52	Закаливание.	
Лыжная подготовка – 12 ч				
23.01		53	Т/б на занятиях лыжной подготовки. Подвижная игра «Снежки».	
25.01		54	Обучение ступающему шагу без палок, поворотам на месте. Подвижная игра «Попади в ворота».	
27.01		55	Закрепление навыка ступающего шага без палок. Народная игра «Два Мороза».	
30.01		56	Обучение попеременно двухшажному ходу. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору».	
01.02		57	Закрепление навыка попеременно двухшажного хода. Подвижная игра «Кто быстрее скатится с горки».	
03.02		58	Прохождение дистанции 500 м Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору»	
06.02		59	Прохождение дистанции до 800 м Повороты переступанием. Эстафета на лыжах.	
08.02		60	Прохождение дистанции до 1 км Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору»	
10.02		61	Прохождение дистанции до 1 км Подвижная игра «Быстрый лыжник»	
13.02		62	Повторение поворотов переступанием. Эстафета на лыжах.	
15.02		63	Подъемы и спуски с небольших склонов. Эстафета на лыжах.	
17.02		64	Подъемы и спуски с небольших	

			склонов. Народная игра «Попади снежком в цель»	
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 ч				
20.02		65	Физические упражнения для профилактики нарушения зрения, плоскостопия. Комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств.	
Спортивные и подвижные игры – 17 ч				
22.02		66	Т/б на занятиях спортивными и подвижными играми. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	
24.02		67	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Игра в мини-баскетбол.	
27.02		68	Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой в движении.	
II триместр – 32 ч				
01.03		69	«Салки-догонялки»	
03.03		70	«Кот и мыши»	
06.03		71	«У медведя во бору»	
10.03		72	Игры с мячом. «Гонка мячей»	
13.03		73	«Охотники и утки»	
15.03		74	Эстафеты с мячом	
17.03		75	Игры с прыжками. «Волк во рву»	
20.03		76	«Прыжки по кочкам»	
22.03		77	«Прыгающие воробушки»	
24.03		78	Игры со скакалкой. «Удочка»	
05.04		79	Игры с метанием. «Метко в цель»	
07.04		80	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Игра в мини-баскетбол.	
10.04		81	Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой в движении.	
12.04		82	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
Знания о физической культуре - 1 час				
14.04		83	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр.	
Организация здорового образа жизни – 1 ч				
17.04		84	Профилактика нарушений зрения.	
Легкая атлетика – 15 ч				
19.04		85	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Преодоление малых препятствий.	
21.04		86	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	
24.04		87	Тестирование прыжка в длину с места.	
26.04		88	Беговые упражнения из разных исходных положений.	
28.04		89	Бег на короткие дистанции.	
03.05		90	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м).	
05.05		91	Игра «Вызов номера». Челночный бег 3*10 м	
08.05		92	Метание малого мяча в цель.	
10.05		93	Метание малого мяча в цель.	
12.05		94	Подвижные игры с прыжками и бегом.	
15.05		95	Прыжки со скакалкой. Игра «Перестрелка»	
17.05		96	Сдача зачетов по физической подготовке.	

19.05		97	Сдача зачетов по физической подготовке.	
22.05		98	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	
24.05		99	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	
III триместр – 31 ч				