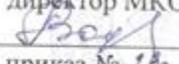


Рязанская область Сасовский район
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Демушкинская средняя школа»

<p>«Согласовано»: руководитель  Г. В. Савина «30» августа 2018 г.</p>	<p>«Утверждаю»: директор МКОУ «Демушкинская СШ»  В.Б. Подосинникова приказ № 230 от 30.08.2018 г.</p>
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2018-2019 учебный год

Учитель: Шуляк Лидия Ивановна, 1 квалификационной категории

Предмет: физическая культура

Класс: 1

Количество часов: в неделю - 2, за год 66ч.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1-4 класса разработана на основе Примерной программы начального общего образования по математике, с учетом авторскими программами и основными положениями художественно-педагогической концепции - Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011); Учебники для учащихся 1- 4кл.нач.шк. – М.: Просвещение.: 2016

Рабочая программа разработана в соответствии с учебным планом МКОУ «Демушкинская СШ» на 2018-2019 учебный год и рассчитана на 2учебный час в неделю, что составляет 6бучебных часа в год.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК, утверждённым приказом по «МКОУ Демушкинская СШ» от 31. 05.2018г. №144в списке учебников, используемых в 2018-2019 учебном году:

- -Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);
- Физическая культура.- Учебники для учащихся 1- 4 кл.нач.шк. – М.: Просвещение.: 2014

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Особенности класса: общеобразовательный.

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2ч в неделю, всего 270 ч на час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Используемый учебно-методический комплект:

- -Комплексные программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);
- Физическая культура. Учебники для учащихся 1- 4 кл.нач.шк. – М.: Просвещение.: 2012

Формы контроля: текущий опрос, индивидуальный, фронтальный, контрольный.

Требования к результатам усвоения содержания программы

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- **иметь представление:**
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса научатся:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять физические упражнения для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способам изменения направления и скорости движения;
- выполнять режим дня;
- составлять комплекс утренней зарядки;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

	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	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Таблица распределения количества учебных часов

		Количество часов (уроков)	Контрольные	Практические
1	Знания о физической культуре	В ходе урока		
2	Легкая атлетика	16		
3	Гимнастика с основами акробатики	9		
4	Подвижные игры элементы спортивных игр	29		
5	Лыжная подготовка	12		
	Итого	99		

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности 1 класс

№ уро-ка	Тема урока, <i>тип урока</i>	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Обучение построению в шеренгу. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно». Игра «Займи свое место» Вводный.	1	4.09	
2	Обучение построению в шеренгу, в колонну, понятию «низкий старт». Бег 30 м с низкого старта. Разучивание игры «Ловишка». Изучение нового материала.	1	6.09	
3	Обучение «челночному бегу». Контроль двигательных качеств: «челночный бег» 3*10м. Разучивание игры «Гуси-лебеди» Комбинированный	1	11.09	
4	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка». Изучение нового материала.	1	13.09	
5	Ознакомление со способами передвижения человека. Совершенствование прыжка в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». Комбинированный	1	18.09	
6	Ознакомление с историей возникновения физкультуры в Древнем мире. Обучение метание мал. мяча на дальность. Разучивание игры «Пятнашки». Изучение нового материала.	1		
7	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья. Разучивание игр «Два Мороза», «Запрещенное движение». Изучение нового материала.	1		
8	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Разучивание игры «Воробышки-попрыгунчики» Изучение нового материала.	1		
9	Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки» Изучение нового материала	1		
10	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале. Обучение метание предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы».	1		

	<i>Изучение нового материала</i>			
11	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища из положения лежа на спине. Разучивание игры «Вызов номеров» <i>Изучение нового материала</i>	1		
12	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге. Разучивание игры «День и ночь» <i>Комбинированный</i>	1		
13	Разучивание ОРУ с обручем. Обучение прыжков на двух ногах из обруча в обруч. Разучивание игры «Займи обруч» <i>Изучение нового материала.</i>	1		
14	Совершенствование ОРУ с обручем. Разучивание пролегание в обруч разными способами. Игра «Займи обруч» <i>Комбинированный</i>	1		
15	Разучивание ОРУ с предметом. Совершенствование прыжков на двух и одной ноге через препятствие. Разучивание игры «Ловишки с хвостиком» <i>Комбинированный</i>	1		
16	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Обучение ползанию по гимнастической скамейке, метание мал. мяча в цель. Игра «Удочка» <i>Изучение нового материала.</i>	1		
17	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Разучивание понятий : вис, упор. Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке». Разучивание игры «Совушка» <i>Изучение нового материала</i>	1		
18	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание игры «Передача мяча в туннеле» <i>Изучение нового материала</i>	1		
19	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки. Разучивание игры «Мышеловка» <i>Изучение нового материала</i>	1		
20	Обучение технике выполнения вися на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Тараканчики» <i>Изучение нового материала</i>	1		
21	Развитие координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Разучивание игры «Змейка» <i>Изучение нового материала</i>	1		
22	Разучивание упражнений разминки с обручами. Обучение вращению обруча. Разучивание ползанье «попластунски». Разучивание игры «Бездомный заяц»	2		
23	<i>Изучение нового материала</i>			

24	Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание игры «Салки-выручалки» <i>Изучение нового материала</i>	1			
25	Разучивание кувырка в сторону. Совершенствование акробатических упражнений и соединение в комбинацию. Разучивание игры «Третий лишний» <i>Комбинированный</i>	1			
26	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах. <i>Изучение нового материала</i>	1			
27	Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции. <i>Изучение нового материала</i>	1			
28	Обучение технике поворота на лыжах переступанием. Совершенствование движения на лыжах ступающим шагом в колонне. <i>Комбинированный</i>	1			
29	Обучение технике скользящего шага. <i>Изучение нового материала</i>	2			
30	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом <i>Повторение пройденного материала</i>				
31	Обучение спуску на лыжах без палок. Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. <i>Комбинированный</i>	1			
32	<i>Обучение подъёму на лыжах разным способом на склонах</i>	1			
33	Обучение торможению на лыжах. Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок. <i>Комбинированный</i>	1			
34	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок. <i>Изучение нового материала</i>	1			
35	Совершенствование скользящего шага на лыжах с палками. <i>Повторение пройденного материала</i>	1			
36	Обучение движению на лыжах «змейкой». Совершенствование подъема ступающим шагом с палками. <i>Комбинированный</i>	1			
37	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500м в медленном темпе. <i>Повторение пройденного материала</i>	1			
38	Обучение правилам безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание упражнений с большим мячом. Обучение ловле мяча. Разучивание игры «Охотник и утки» <i>Изучение нового материала</i>	1			

39	Совершенствование упражнений с большим мячом. Совершенствование навыков ловли большого мяча. Игра «Охотники и утки» <i>Повторение пройденного материала</i>	1		
40	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание игры «Вышибалы» <i>Изучение нового материала</i>	1		
41	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антывышибалы» <i>Изучение нового материала</i>	1		
42	Совершенствование навыков бросков и ловли мяча в парах разными способами. Разучивание игры «Собачка» <i>Комбинированный</i>	1		
43	Обучение введению мяча на месте. Разучивание игры «Мяч из круга» <i>Изучение нового материала</i>	1		
44	Совершенствование ведение мяча на месте. Разучивание ведение мяча в движении. Игра «Мяч из круга» <i>Комбинированный</i>	1		
45	Обучение броскам мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Разучивание игры «Мяч соседу» <i>Изучение нового материала</i>	1		
46	Совершенствование бросков в кольцо разными способами. Игра «Мяч соседу» <i>Повторение пройденного материала</i>	1		
47	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колонне» <i>Комбинированный</i>	1		
48	Повторение ТБ с мячом. Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч» <i>Изучение нового материала</i>	1		
49	Совершенствование бросков разными способами и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» <i>Повторение пройденного материала</i>	1		
50	Обучение броскам набивного мяча. Разучивание игры «Горячая картошка» <i>Изучение нового материала</i>	1		
51	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» <i>Комбинированный</i>	1		
52 53	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Разучивание игры «Пионербол» <i>Комбинированный</i>	2		
54-55	Обучение технике прыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Пустое место» <i>Комбинированный</i>	2		
56	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»	1		

	Комбинированный			
57	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Развитие быстроты и прыгучести в эстафете «Прыжками через лавки» Комбинированный	1		
58	Совершенствование строевых упражнений. Контроль пульса. Обучение отжимание от пола. Разучивание игры «Космонавты» Комбинированный	1		
59	Совершенствование отжимание от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» Комбинированный	1		
60	Разучивание упражнений со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры на внимание «Угадай кто ушел» Изучение нового материала	1		
61	Повторение упражнений со скакалкой. Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и обучение прыжкам в тройках. Разучивание игры малой подвижности «Кто сказал мяу» Комбинированный	1		
62	Совершенствование бега на 30м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. Игра «Золотые ворота» Комбинированный	1		
63-66	Резерв Повторение метание мал. мяча в цель и на дальность.. Разучивание игры «Море волнуется» Комбинированные	4		
	Развитие выносливости. Контроль за развитием двигательных качеств: метание мал. мяча на дальность. Разучивание игры «Вороны и воробьи»			
	Развитие выносливости. Контроль за развитием двигательных качеств: метание мал. мяча на дальность. челночный бег 3*10м. Игра «Вышибалы»			
	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.			

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Учебники	Учебно-методические пособия	Медиаресурсы
1. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013 г. 2.«Подвижные игры 1-4 классы»,	1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2011 1. «Физкультура в начальной школе»,	

<p>А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.</p>	<p>Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.</p> <p>2. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.</p>	
--	--	--

