

муниципальное общеобразовательное учреждение «Очкуровская средняя школа»
Николаевского муниципального района Волгоградской области

Рассмотрена на заседании МО:

«15» мая 2018г.

Протокол № 6

Руководитель МО:

Томилко /Томиленко В.П./

Согласована:

«15» мая 2018г.

Учитель, ответственный за организацию
и контроль по учебной работе:

Л.В. Харченко / Харченко Л.В. /

Рабочая программа
учебного курса «Физическая культура»
для 1 класса

Утверждена

на педагогическом совете

МОУ «Очкуровская СШ»

«15» мая 2018г.

Протокол № 5

Утверждена

«15» мая 2018г.

Директор:

Никишина О.И.



Учитель начальных классов

Никишина Ольга Ивановна

Пояснительная записка

Планируемые результаты освоения программы к концу 1 класса:

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У учащихся будут сформированы:

самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель; внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя; ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация; способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности; основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие; познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности; развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения; установка на здоровый образ жизни.

Учащиеся получат возможность для формирования:

компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности; установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде; учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям; эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.; эмпатия, как осознанного понимания чувств других людей, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

способности принимать и сохранять учебную задачу; способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи; способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем; умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Учащиеся получают возможность для формирования:

планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве; учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений; адекватно воспринимать речь учителя; проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр; самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия; оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол; осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного

внимания.

Познавательные УУД

У учащиххся будут сформированы:

умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
умения осознанно строить сообщения в устной форме;
способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;
выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Учащиеся получат возможность для формирования:

формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

Коммуникативные УУД

У учащиххся будут сформированы:

умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
умения слушать и вступать в диалог;
умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастике;
способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получат возможность для формирования:

умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;
умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основы знаний о физической культуре

Ученик научится: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Легкая атлетика

Ученик научится: приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Кроссовая подготовка

Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

Ученик получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Гимнастика с элементами акробатики

Ученик научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

Подвижные игры

Ученик научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Тематическое планирование

№ п/ п	Тема урока	Количес тво часов	Планируемые результаты	Дата		Примечание
				план	факт	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Понятие о физической культуре.	1ч	Предметные: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спорт. зале; выполнять простейший комплекс УГГ. Метапредметные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Личностные: Адекватная мотивация учебной деятельности. Умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.			

Легкая атлетика – 7ч						
2	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба обычная, на носках, на пятках.	1ч	<p>Предметные: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь», «Вольно».</p> <p>Метапредметные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Личностные: Мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.</p>			
3	Урок - игра. Соревнование. Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы.	1ч				
4	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.	1ч				
5	Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку». ОРУ.	1ч				
6	Урок – игра. Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ.	1ч				
7	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Понятие скорость бега.	1ч				
8	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	1ч				
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 6 ч						
9	Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры.	1ч	<p>Предметные: выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок.</p> <p>Метапредметные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи.</p> <p>Личностные: Мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p> <p>Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.</p>			
10	Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры.	1ч				
11	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.	1ч				
12	Урок-игра. Соревнование. Спортивный марафон. Игра «Невод».	1ч				
13	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай, поймай». Развитие координации.	1ч				
14	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и	1ч				

	приземлением на две.					
Подвижные игры – 13 ч						
15	Урок - игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1ч	<p>Предметные: организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе; соблюдать правила взаимодействия с игроками, выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); толкаться в прыжках вверх пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в цель.</p> <p>Метапредметные: формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем, выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.</p> <p>Личностные: Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.</p>			
16	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1ч				
17	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1ч				
18	Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1ч				
19	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1ч				
20	Урок – путешествие. Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	1ч				
21	Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».	1ч				
22	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1ч				
23	Урок-игра. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1ч				
24	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись» (закрепление).	1ч				
25	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	1ч				

	Подвижная игра «Не давай мяча водящему».				
26	Урок-игра. Спортивный марафон «Внимание, на старт».	1ч			
27	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	1ч			
Гимнастика с элементами акробатики – 21 ч					
28	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Построения и перестроения.	1ч	<p>Предметные: научиться: выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма. Научится правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях, Научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения</p> <p>Научится выполнять бег в темпе по ориентирам.</p> <p>Метапредметные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, уметь выполнять построение в шеренгу, группировку, перекаты, играть в подвижную игру, уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату, уметь выполнять технику поворотов, упражнений на гимнастической скамейке, играть в подвижную игру.</p> <p>Личностные: мотивация учебной деятельности.</p>		
29	Урок - игра. Соревнование. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1ч			
30	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1ч			
31	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	1ч			
32	Урок - игра. Соревнование. Гимнастический мост из положения, лежа на спине.	1ч			
33	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1ч			
34	Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях.	1ч			
35	Урок – игра. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)	1ч			
36	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	1ч			

37	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1ч	Предметные: Усовершенствовать навык правильного выполнения основных движений в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места. Метапредметные: формулировать и удерживать учебную задачу. использовать общие приемы решения задач, ставить вопросы и обращаться за помощью. Личностные: Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная) Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.			
38	Урок – соревнование. Лазание по гимнастической скамейке.					
39	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	1ч				
40	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1ч				
41	Урок – соревнование. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1ч				
42	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка.	1ч				
43	Урок-игра. Лазание по гимнастической стенке и канату.	1ч				
44	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1ч				
45	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.	1ч				
46	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1ч				
47	Эстафета «Веселые старты». «Веревочка под ногами».	2ч				
48	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость).	1ч				
Легкоатлетические упражнения - 23						
49-50	Ходьба и бег	2ч	Предметные: научиться: технически правильно выполнять прыжок с места; выполнять прямой хват в подтягивании, Знать требования по ОТ, правила чередования ходьбы и бега, правила подвижной игры, иметь представление о скорости бега, Знать технику выполнения равномерного бега, бега в чередовании с			
51-53	Прыжки	3ч				
54-56	Метание мяча	3ч				

57-59	Кувырки вперёд	3ч	<p>ходьбой, правил подвижной игры.</p> <p>Метапредметные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками, слышать и слушать друг друга, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, уметь правильно чередовать бег с ходьбой, бегать в равномерном темпе, играть в подвижную игру</p> <p>Личностные: осознание ответственности человека за общее благополучие и ответственности за выполнение долга.</p>			
60-62	Кувырки назад	3ч				
63-65	Мост из положения лёжа на спине	3ч				
66-67	Прыжок с опорой на руки в упор присев	2ч				
68-70	Прыжки со скакалкой	3ч				
71	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания	1ч				
Легкая атлетика – 17 ч						
72	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».		<p>Предметные: научиться: правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах, кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий упражнениями. Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Метапредметные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения.</p> <p>Личностные: самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.</p>			
73	Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожения.					
74	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».					
75	ТБ во время прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка».					
76	ОРУ. Бег на 30 метров					
77	Бег на 60 метров. Прыжки в					

	длину с разбега.				
78	Прыжки в длину с разбега.				
79	Прыжки в длину с разбега (закрепление).				
80	Бег. Метание на дальность.				
81	Бег. Метание на дальность (закрепление).				
82	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».				
83	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».				
84	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.				
85	Прыжок в высоту. «Челночный» бег (закрепление).				
86	Кроссовая подготовка.				
87	Кроссовая подготовка (закрепление).				
88	Бег. Игры по выбору учащихся.				
Подвижные игры – 10 ч					
89	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации.		Предметные: научиться: технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); организовывать и проводить подвижн.игры. Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Метапредметные: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик, анализ информации, задавать		
90	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.				
91	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.				

92	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		<p>вопросы, необходимые для организации своей деятельности.</p> <p>Личностные: Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p>			
93	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.					
94	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.					
95	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.					
96	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».					
97	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.					
98	Эстафеты. Развитие координации.					
99	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.					