

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия»

Рекомендовано:
Методическим объединением
учителей начальных классов
Протокол от «29» 08. 2016г. № 1

Утверждено:
приказом МБОУ «Гимназия»
«30» 08. 2016г. № 256

Рабочая программа по физической культуре
на 2016 - 2017 учебный год
1Б класс

Программа составлена:
Сарговой О.Н., учителем начальных классов
первой квалификационной категории

г. Черногорск, 2016 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре является неотъемлемой частью Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия» (приказ МБОУ «Гимназия» от 24.06.2015г. №235) и служит ориентиром для достижения планируемых результатов.

Рабочая программа по технологии разработана:

- на основании положения о порядке разработки, утверждения и реализации рабочей программы по предметам и программам внеурочной деятельности в соответствии ФГОС на уровень основного общего образования (приказ МБОУ «Гимназия» от 24.06.2015г. №235);
- на основании приказа «Об утверждении списка учебников на 2016-2017 учебный год для реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», от 17.05.2016г. № 151-П;
- на основе УМК «Перспектива» по физической культуре для 1 класса, авторы: А.П. Матвеева, «Просвещение», 2015г.

Формы организации учебных занятий: фронтальная, групповая, индивидуальная работа.

Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации. Особое место в программе занимают занятия, на которых обучающиеся получают необходимые знания об истории физической культуры, об основах безопасности и способах физкультурной деятельности.

2. Содержание учебного предмета физическая культура

№	Содержание	Основные виды деятельности учащихся	Планируемые результаты
1	2	3	4
1	Раздел: «Знания о физической культуре» - (3 часа)		
	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.	Раскрывать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы). Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. Называть виды спорта, входящие в школьную программу. Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям. Называть основные способы передвижения животных. Определять с помощью каких частей тела выполняются передвижения.	Личностные: 1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья». 3. Освоить роль ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. 4. Оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм. Регулятивные: 1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. 2. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя. 3. Использовать в своей деятельности простейшие приборы: линейку, треугольник. Познавательные: 1. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике. 2. Сравнить предметы, объекты: находить общее и различие. 3. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему. Коммуникативные: 1. Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях. 2. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу. 3. Слушать и понимать речь других. 4. Участвовать в работе в паре. Учащиеся первого класса научатся: • соблюдать режим дня и личную гигиену;

			•понимать связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья.
2	Раздел: «Способы физкультурной деятельности» - (3 часа)		
	Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол). ЭКК Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.	Находить отличительные признаки в передвижениях человека и животных. Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека. Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределять на команды с помощью считалок.	Личностные: 1.Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья». 2.Уважать свою семью, своих родственников, прививать любовь к родителям. 3.Освоить роль ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. 4.Оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм. Регулятивные: 1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. 2. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя. 3. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя. 4.Использовать в своей деятельности простейшие приборы: линейку, треугольник. Познавательные: 1.Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела. 2. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике. 3.Сравнить предметы, объекты: находить общее и различие. 4. Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков. 5. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему. Коммуникативные:

			1.Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях. 2.Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу. 3.Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. 4.Слушать и понимать речь других. 4.Участвовать в работе в паре. Учащиеся первого 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.
3	Раздел: «Физическое совершенствование» - (93 часа)		
	Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.) Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой. Подбор одежды в зависимости от погодных условий. Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалок Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу. Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки. Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток. Личная гигиена, её основные процедуры.	Раскрывать значение режима дня для жизни человека. Выделять основные дела, определять их последовательность и время проведения в течение дня. Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом. Раскрывать значение утренней зарядки, ее положительное влияние на организм человека. Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. Выполнять упражнения утренней зарядки. Рассказывать о значении физкультминутки, ее положительном влиянии на организм. Выполнять упражнения, входящие в комплекс физкультминуток (сидя на стуле, стоя на месте и др.).	Личностные: 1.Уважать свою семью, своих родственников, прививать любовь к родителям. 2.Оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм. Регулятивные: 1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. 2. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя. 3. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя. 4.Использовать в своей деятельности простейшие приборы: линейку, треугольник. Познавательные: 1.Ориентироваться в учебнике: определять

Связь личной гигиены со здоровьем человека. Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами). Бег и равновесие. Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. ЭКК Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол. Упражнение в равновесии и прыжках. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба и бег парами и змейкой. Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. Повороты прыжком на месте, прыжки на правой и левой ноге с огибанием предметов. Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.) Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой. Подбор одежды в зависимости от погодных условий. Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалок Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу. Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека.	Рассказывать о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека. Определять осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильной или неправильной осанки. Называть физические упражнения для формирования правильной осанки. Определять назначение каждой группы упражнений. Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды стоя на месте и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой. Называть правила выполнения строевых упражнений. Называть основные исходные положения. Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы и др.). Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.).	умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела. 2. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике. 3. Сравнить предметы, объекты: находить общее и различие. 4. Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков. 5. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему. Коммуникативные: 1. Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях. 2. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу. 3. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. 4. Слушать и понимать речь других. Учащиеся научатся: Участвовать в работе в паре. Раздел «Физическое совершенствование» • Выполнять организующие команды и приемы; • выполнять акробатические упражнения; • выполнять гимнастические упражнения прикладного характера; • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр. Учащиеся первого класса научатся Раздел «Физическое совершенствование»
---	---	---

Упражнения утренней зарядки. Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток. Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека. Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ЭКК Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами). Бег и равновесие. Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол. Упражнение в равновесии и прыжках. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба и бег парами и змейкой. Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. Повороты прыжком на месте, прыжки на правой и левой ноге с огибанием предметов. Броски мяча, подлезание под шнур. Ходьба и бег между предметами. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Ходьба и бег с перепрыгиванием через	Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком). Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения. Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов. Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе. Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку. Определять последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки. Составлять самостоятельно комплекс утренней зарядки. Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Подготавливать игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Выполнять комплексы упражнений физкультминуток для профилактики утомления	• Выполнять организующие команды и приемы; • выполнять акробатические упражнения; • выполнять гимнастические упражнения прикладного характера; • выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание); • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.
---	--	---

предметы. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. ЭКК Упражнения для развития выносливости и координации движений. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Хождение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо. Перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо из положения приседа на носках. Кувырок вперед из упора присев. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств. Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Ловля большого мяча на месте в паре. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Медленный равномерный бег (6 мин) длинный прыжок в шаге. Сгибании, разгибании туловища в положении лежа на спине за минуту.	крупных (туловищных) и мелких (пальцев) мышечных групп. Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т.п.).	
---	---	--

**3. Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 1Б классе
на 2016-2017 уч. год**

Количество часов за год - 99

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
Раздел: «Знания о физической культуре» - (3 часа)				
1	Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1		
2	Как возникли физические упражнения. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1		
3	Подвижные игры.	1		
Раздел: «Способы физкультурной деятельности» - (3 часа)				
4	Чему обучают на уроках физической культуры. Поворот переступанием.	1		
5	Как передвигаются животные. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1		
6	Подвижные игры.	1		
Раздел: «Физическое совершенствование» - (93 часа)				
7	Как передвигается человек. Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами.	1		
8	Одежда для игр и прогулок. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Свое место в колонне.	1		
9	Подвижные игры «На буксире», «Не оступись».	1		
10	Подвижные игры.	1		
11	Что такое режим дня. Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу.	1		
12	Подвижные игры.	1		
13	Утренняя зарядка. Совершенствование основных положений рук и ног.	1		
14	Физкультминутка. Ходьба с изменением направления движения.	1		
15	Подвижные игры.	1		
16	Личная гигиена. Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия.	1		
17	Что такое осанка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Спрыгивание с высоты.	1		
18	Подвижные игры.	1		
19	Упражнения для осанки. Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1		
20	Перестроение в круг из шеренги. Метание мяча на дальность.	1		
21	Подвижные игры.ЭКК	1		
22	Метание на дальность. Бег и равновесие.	1		
23	Ходьба с изменением темпа движения. Лазанье на гимнастическую стенку.	1		
24	Подвижные игры.	1		
25	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.	1		
26	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол.	1		

27	Подвижные игры.	1		
28	Упражнение в равновесии и прыжках.	1		
29	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.	1		
30	Подвижные игры.	1		
31-32	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	2		
33-34	Ходьба и бег с изменением направления движения. Повороты прыжком на месте, прыжки на правой и левой ноге с огибанием предметов.	2		
35-36	Подвижные игры. ЭЖК	2		
37-38	Техника ходьбы и бега парами и змейкой.	2		
39-40	Совершенствование бросков мяча, подлезание под шнур.	2		
41-42	Подвижные игры.	2		
43-44	Ходьба и бег между предметами.	2		
45-46	Совершенствование разученных ранее координационных движений.	2		
47-48	Подвижные игры.	2		
49-50	Совершенствование разученных ранее координационных движений.	2		
51-52	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	2		
53-54	Подвижные игры.	2		
55-56	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. Закрепление.	2		
57-58	Совершенствование. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	2		
59-60	Подвижные игры. ЭЖК	2		
61	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах.	1		
62	Хождение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки.	1		
63	Подвижные игры.	1		
64	Положение группировки лежа на спине.	1		
65	Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев.	1		
66	Подвижные игры.	1		
67	Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).	1		
68	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Закрепление.	1		
69	Подвижные игры.	1		
70	Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств.	1		
71	Отработка навыков лазанья по гимнастической	1		

	лестнице.			
72	Подвижные игры.	1		
73	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Хват и передача большого мяча.	1		
74	Ловля большого мяча на месте в паре.	1		
75	Подвижные игры. ЭЖК	1		
76	Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру в эстафетах и подвижных играх.	1		
77	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	1		
78	Подвижные игры.	1		
79	Введение большого мяча на месте.	1		
80	Контроль техники выполнения отжимания.	1		
81	Подвижные игры.			
82	Контроль последовательности точности выполнения утренней зарядки.	1		
83	Бег с изменением направления движения, скорости.	1		
84	Подвижные игры.	1		
85	Прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега.	1		
86	Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча.	1		
87	Подвижные игры.	1		
88	Контроль бега на 30 м с хода.	1		
89	Медленный равномерный бег (6 мин) длинный прыжок в шаге.	1		
90	Подвижные игры разных народов.	1		
91	Контроль равномерного бега на 1000 м (без учета времени).	1		
92	Контроль прыжка в длину с места.	1		
93	Подвижные игры. ЭЖК			
94	Контроль развития силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лежа на спине за минуту.	1		
95	Контроль развития умения подтягиваться на низкой перекладине из виса лёжа.	1		
96	Подвижные игры.	1		
97	Правила поведения на воде. Подведения итогов.	1		
98	Подвижные игры.	1		
99	Подвижные игры.	1		