


Нефтеюганское районное муниципальное
общеобразовательное бюджетное учреждение
«Куть-Яхская средняя общеобразовательная школа»

Рекомендовано

Методическим объединением НРМОБУ «Куть-
Яхская СОШ» Протокол №1
от «31» августа 2017г.

Руководитель ШМО

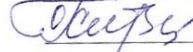
 /Г.Н. Махрина/

Рассмотрено:

Протокол заседания методического
совета от 31 августа №1

Заместитель директора

НРМОБУ «Куть-Яхская СОШ»

 О.Г.Сивоченко
«01» сентября 2017г.



Утверждена:

Директор школы

 Е.В. Бабушкина

Приказ от 01.09.2017г. № от. № 538-0

Рабочая программа
Учебного предмета «Физическая культура»

ДЛЯ 1А КЛАССА

На 2017/2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель программы:
учитель физической культуры
Карпачев А.А.

1. Пояснительная записка

1. Основа для разработке рабочей программы по предмету. Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1 класса разработана на основе: федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об введении и в действие федерального образовательного стандарта общего начального образования с изменениями») и материалам авторского учебно-методического комплекта Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров Государственная Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 кл. – М.: «Вентана - Граф», 2013 г.; учебник Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров Физическая культура 1-2 класс – М.: «Вентана- Граф», 2014 г).

Уроки физической физкультуры проводятся (3 часа в неделю). Изучение теории вплетается в ткань каждого занятия. Практическая часть включает разминку, отработку движений учащихся, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством учителя анализируют свою работу, используя метод самооценки.

В учебном плане НРМОУ «Куть–Яхская СОШ» на изучение физической культуры в 1 классе начальной школы отводится 3 часа в неделю. (99 часов в год 33 недели.)

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формируются его **задачи**:

- формирование знаний о физкультурной деятельности;
- формирование базовых двигательных навыков и умений;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.
- Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и отражают основное направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

Формирование:

- интереса учащихся к занятиям физической культурой;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями.

Воспитание:

- позитивного эмоционально – ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

- первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру.

Специфика учебного предмета курса.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Формы промежуточной аттестации.

Оценивание младших школьников в течение первого года обучения осуществляются в форме словесных качественных оценок на критериальной основе соответствии с критериями.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения легкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах;
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в спортивных играх, играть по упрощенным правилам;

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Знания о физической культуре

Понятие, о физической культуре.

Зарождение и развитие физической культуры.

Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц.

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема раздела | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности |
|--------------|-------------------------------------|---------------------|--|
| 1 | Знания о физической культуре | 4 ч | Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; |

| | | | |
|---|--|--------------|---|
| | | | <p>описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов Понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека Называть части тела человека</p> |
| 2 | Организация здорового образа жизни | 3 ч | <p>Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур</p> |
| 3 | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | 2 ч | <p>Определять внешние признаки собственного недомогания</p> |
| 4 | Физкультурно- оздоровительная деятельность | 3 ч | <p>Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения</p> |
| 5 | Спортивно- оздоровительная деятельность Лёгкая атлетика | 87 ч 23 ч | <p>Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м</p> |

| | | |
|----------------------------------|------|--|
| Гимнастика с основами акробатики | 23 ч | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию. Правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию. |
| Лыжная подготовка | 19 ч | Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход |
| Подвижные и спортивные игры | 22 ч | Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками |
| | | |

Календарно-тематическое планирование 1 класс

| Часов | | Название темы/урока |
|--------------|------|--|
| План | Дата | |
| 4 | | Знание о физической культуре |
| 04.09 | | Понятие о физической культуре |
| 06.09 | | Зарождение и развитие физической культуры |
| 07.09 | | Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физически-ми упражнениями. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью |
| 11.09 | | Внешнее строение тела человека |
| 3 | | Организация здорового образа жизни |
| 13.09 | | Правильный режим дня |
| 14.09 | | Здоровое питание |
| 18.09 | | Правила личной гигиены |
| 2 | | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью |
| 20.09 | | Простейшие навыки контроля самочувствия |
| 21.09 | | Простейшие навыки контроля самочувствия |
| 3 | | Физкультурно-оздоровительная деятельность |

| | | |
|--------------|--|--|
| 25.09 | | Оздоровительные формы занятий |
| 27.09 | | Развитие физических качеств |
| 28.09 | | Профилактика утомления |
| 13 | | Лёгкая атлетика |
| 02.10 | | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением. |
| 04.10 | | Бег 30 м |
| 05.10 | | Бег 30 м |
| 09.10 | | Прыжок в длину с места. |
| 11.10 | | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. |
| 12.10 | | Эстафеты с прыжками |
| 16.10 | | Прыжки со скакалкой |
| 18.10 | | Броски мяча (1кг) на дальность |
| 19.10 | | Метание малого мяча в вертикальную цель |
| 23.10 | | Метание малого мяча с места на дальность |
| 25.10 | | Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние |
| 26.10 | | Ведение мяча на месте |
| 08.11 | | Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу |
| 23 | | Гимнастика с основами акробатики |
| 09.11 | | Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу |
| 13.11 | | Перестроение по звеньям. |
| 15.11 | | Размыкание на вытянутые в стороны руки |
| 16.11 | | Повороты направо, налево. |
| 20.11 | | Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». |
| 22.11 | | Лазание по гимнастической стенке. |
| 23.11 | | Перелезание через коня. |
| 27.11 | | Перелезание через горку матов. |
| 29.11 | | Лазание по наклонной скамейке на коленях |
| 30.11 | | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке |
| 04.12 | | Передвижение в вися по гимнастической перекладине |
| 06.12 | | Подтягивание в вися на низкой перекладине. Вис, согнув ноги, вис углом |
| 07.12 | | Подтягивание в вися на высокой и низкой перекладине |
| 11.12 | | Гимнастическая полоса препятствий. |
| 13.12 | | Группировка. |
| 14.12 | | Перекаты в группировке, лежа на животе. |
| 18.12 | | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. |

| | |
|-----------|---|
| 20.12 | Упоры, седы, упражнения в группировке |
| 21.12 | Лазание по канату. |
| 25.12 | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. |
| 27.12 | Опорный прыжок с места через гимнастического козла |
| 28.12 | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла |
| 10.01 | Висы и упоры на низкой перекладине |
| 19 | Лыжная подготовка |
| 11.01 | Обучение переноске и одеванию лыж, ступающему шагу. |
| 15.01 | Повторение ступающего шага; обучение повороту на месте |
| 17.01 | Повторение повороту на месте обучение скользящему шагу |
| 18.01 | Оценка техники поворотов на месте; совершенствование скользящего шага |
| 22.01 | Совершенствование скользящего шага |
| 24.01 | Совершенствование скользящего шага |
| 25.01 | Совершенствование скользящего шага |
| 29.01 | Оценка техники скользящего шага без палок |
| 31.01 | Разучивание техники скользящего шага с палками |
| 01.02 | Совершенствование техники скользящего шага с палками |
| 05.02 | Совершенствование техники скользящего шага с палками |
| 07.02 | Совершенствование техники скользящего шага с палками |
| 08.02 | Совершенствование техники скользящего шага с палками |
| 19.02 | Оценка техники скользящего шага с палками |
| 21.02 | Разучивание спуска со склона и подъема «лесенкой» |
| 22.02 | Совершенствование спуска со склона и подъема «лесенкой» |
| 26.02 | Совершенствование спуска со склона и подъема «лесенкой» |
| 28.02 | Совершенствование спуска со склона и подъема «лесенкой» |
| 01.03 | Оценка техники спуска со склона и подъема «лесенкой» |
| 22 | Подвижные игры |
| 05.03 | Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза». |
| 07.03 | Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». |
| 12.03 | Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». |
| 14.03 | Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». |
| 15.03 | «Кто дальше бросит». Эстафеты. |
| 19.03 | Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». |
| 21.03 | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». |
| 22.03 | Игры «Пятнашки », «Два мороза». |

| | |
|--------------|--|
| 02.04 | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». |
| 04.04 | «Зайцы в огороде». Эстафеты. |
| 05.04 | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». |
| 09.04 | Бросок мяча снизу на месте. |
| 11.04 | Ловля мяча на месте. |
| 12.04 | Ловля и броски мяча на месте. |
| 16.04 | Игра «Передача мячей в колоннах». |
| 18.04 | Передача мяча снизу на месте. |
| 19.04 | Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». |
| 23.04 | Эстафеты с мячами. |
| 25.04 | Игра «Гонка мячей по кругу». |
| 26.04 | Бросок мяча снизу на месте в щит. |
| 30.04 | Игра «Передал - садись». |
| 03.05 | Игра «Выстрел в небо». |
| 10 | Легкая атлетика |
| 07.05 | Броски из различных положений и ловля мяча. |
| 10.05 | Ловля и передача мяча снизу на месте. |
| 14.05 | Игра «Охотники и утки». |
| 16.05 | Эстафеты с мячами. |
| 17.05 | Игра «Круговая лапта». |
| 21.05 | Игра «Мяч в обруч». |
| 23.05 | Игра «Не давай мяча водящему». |
| 24.05 | Метание малого мяча в вертикальную цель. |
| 28.05 | Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. |
| 30.05 | Оценка навыков ловли и передачи мяча в движении шагом; совершенствование техники ведения мяча. |

