

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основании:

- Основной образовательной программы школы
- Учебного плана Ашпанского филиала МБОУ «Локшинская СОШ».
- Авторской рабочей программы по Физической культуре В.И. Ляха 1-4 классы
- Соответствующего УМК

**Целью** физической культуре в 1 классе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья и организации активного отдыха.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих **задач**:

- укреплять здоровья, содействовать гармоничному физическому развитию.
- формировать элементарные знания о режиме дня.
- выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре.
- приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми и использование их в свободное время.
- выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.
- воспитать дисциплинированность и доброжелательность по отношению к товарищам.

*Описание места учебного предмета в учебном плане*

Программа по физкультуре для 1 класса рассчитана на 99 часов с недельной нагрузкой 3 часа. Третий час на преподавание учебного предмета

«Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. N889.

## **1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

### **Личностные:**

- Ценить и принимать ценности «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья».
- Формирование интереса к учению.

### **Регулятивные:**

- Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.
- Организовывать свое рабочее место под руководством учителя.

### **Познавательные:**

- Отвечать на простые вопросы учителя

### **Коммуникативные:**

- Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях.
- Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу.
- Слушать и понимать речь других. Участвовать в паре.

### **Предметные результаты:**

#### **Ученик научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

#### **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;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах
- играть в подвижные игры

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Раздел 1 Знание о физической культуре.(4ч)**

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями.

Роль и значение физкультуры.

История развития физической культуры и первые соревнования.

Составление режима дня.

### **Раздел 2 Легкая атлетика.( 24ч)**

Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с высоким подниманием бедра.

Овладение навыками бега ( с изменением направления), в чередовании бега с ходьбой, бег по разметки.

Освоение челночного бега и бега с ускорениями.

Овладение скоростными способностями при беге на 30 м.

Освоение различных навыков прыжков:

( прыжки на двух ногах вперед, прыжки вперед на одной ноге на левой и правой, прыжок в длину с места, прыжки через предметы, прыжки в высоту, прыжки на скакалки).

Овладение навыками метания ( метание мяча из-за головы, метание мяча в цель, метания мяча от груди).

### **Раздел 3 Гимнастика с элементами акробатики (22ч)**

Изучение строевых упражнений: «Становись».«Смирно», «Равняйсь»,

«Маршировка на месте и в движении под счет».

Изучение гимнастических снарядов.

Освоение акробатических упражнений: присед с упором на руки, упор лежа и упор сидя, кувырок вперед и назад в группировки, перекат в сторону лежа на животе, прыжки на скакалки.

Овладение техникой опорного прыжка на гим. козла, залезание на гим. козла и соскок с него.

### **Раздел 4 Лыжная подготовка (25ч)**

Изучение требований к одежде и обуви.

Изучение переноски и надевания лыж

Освоение техники лыжных ходов: имитация движения на лыжах, обучение ступающему шагу с палками и без палок, повороты на месте, изучение техники подъема и спуска со склон, освоение техники скользящего шага.

Передвижение на лыжах до 1 км .

### **Раздел 5 Спортивные игры.(24ч)**

Овладение навыками ловли и передачи мяча.

Провести игры:

« Мяч водящему»,

« У кого меньше мячей».

Овладение навыками ведения мяча.

Провести игру:

« Играй, играй мяч не теряй».

Овладение навыками броска мяча в цель.

Провести игру: « Попади в обруч».

Изучение передачи мяча от груди.

Развитие скоростных способностей.

Провести игру: « Лисы и куры».

Закрепление навыков метания мяча на дальность и точность.

Провести игру: « Выжигало».

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№ Урок а	Тема раздела.	Кол Час по Теме .	Тема урока.	Кол	Дата Проведения по плану	Дата Фактического проведения
	<b>Знание о физической культуре.</b>	4				
1			Физическая культура как система занятий физическими упражнениями.	1	01.09	
2			<b>НФЗ путешествие .</b> Роль и значение занятий физической культурой.	1	03.09	
3			История развития физической культуры и первых соревнованиях.	1	06.09	
4			<b>НФЗ игра</b> Составление режима дня, его содержание и правило планирования.	1	08.09	
	<b>Легкая атлетика.</b>	24				
5			<b>НФЗ игра</b> Т.Б на уроках по легкой атлетики.	1	10.09	
6			<b>НФЗ игра</b> Изучение ходьбы на носках.	1	13.09	
7			Изучение ходьбы на пятках.	1	15.09	
8			<b>НФЗ игра</b> Освоение ходьбы с высоким подниманием бедра.	1	17.09	
9			<b>НФЗ игра</b> Овладения понятиями короткая дистанция.	1	20.09	
10			Освоение навыков обычного бега.	1	22.09	
11			<b>НФЗ игра</b> Бег с изменением направления движения.	1	24.09	

12			<b>НФЗ путешествие</b> Освоения бега в чередовании с ходьбой.	1	27.09	
13			Бег по размеченным участкам.	1	29.09	
14			<b>НФЗ игра</b> Освоение челночного бега 3х10 м.	1	01.10	
15			<b>НФЗ игра</b> Бег с ускорениями от 10 до 15 м.	1	04.10	
16			<b>НФЗ игра</b> Освоение бега в равномерном темпе до 2 минут.	1	06.10	
17			<b>НФЗ игра</b> Совершенствование скоростных способностей бег 30м.	1	08.10	
18			<b>НФЗ путешествие</b> Прыжки вперед на двух ногах.	1	11.10	
19			Прыжки вперед на одной ноге ( левой и правой).	1	13.10	
20			<b>НФЗ игра</b> Освоение прыжка в длину с места с приземлением на две ноги.	1	15.10	
21			<b>НФЗ игра</b> Совершенствование прыжка в длину с места с приземлением на две ноги.	1	18.10	
22			Освоение прыжков через предметы ( на одной или двух ногах).	1	20.10	
23			<b>НФЗ соревнование</b> Изучение прыжка в высоту ( перешагиванием).	1	22.10	
24			<b>НФЗ игра</b> Освоение прыжков на скакалки на двух ногах	1	01.11	
25			Освоение техники метания мяча из-за головы двумя руками.	1	03.11	

26			Совершенствование техники метания мяча из-за головы двумя руками.	1	05.11	
27			Освоение техники метания мяча в цель: с попаданием в гимнастический обруч с 3 метров.	1	08.11	
28			Овладение техники метания мяча от груди двумя руками.	1	10.11	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	22				
29			Изучение строевых упражнений : « Становись» « Смирно», « Равняйсь».	1	12.11	
30			Повторение строевых упражнений : « Становись» « Смирно», « Равняйсь».	1	15.11	
31			Изучение строевых упражнений : « Маршировка на месте и в движении под счет».	1	17.11	
32			Повторение строевых упражнений: « Маршировка на месте и в движении под счет».	1	19.11	
33			Закрепление простейших строевых упражнений.	1	22.11	
34			Изучение названий гимнастических снарядов.	1	24.11	
35			<b>НФЗ путешествие</b> Т.Б во время занятий по гимнастики. Изучение гим.снарядов.	1	26.11	
36			Изучение акробатических упражнений: присед с упором на руки	1	29.11	

37			Изучение акробатических упражнений: упор лежа и упор сидя.	1	01.12	
38			Освоение общеразвивающих упражнений с предметами ( гимнастической палкой).	1	03.12	
39			Освоение общеразвивающих упражнений с предметами ( скакалка).	1	06.12	
40			Освоение акробатических упражнений, перекувырки в группировки.	1	08.12	
41			<b>НФЗ игра</b> Освоение кувырка вперед в группировки.	1	10.12	
42			Совершенствование кувырка вперед в группировки.	1	13.12	
43			Освоение кувырка назад в группировки.	1	15.12	
44			Совершенствование кувырка назад в группировки.	1	17.12	
45			<b>НФЗ игра</b> Освоение перекувырки в сторону лежа на животе.	1	20.12	
46			Совершенствование перекувырки в сторону лежа на животе.	1	22.12	
47			Овладение навыками прыжка на скакалке.	1	24.12	
48			Закрепление навыков прыжка на скакалке.	1	27.12	
49			Овладение техникой опорного прыжка: залезание на гимнастического козла.	1	10.01	

50			Освоение соскока и приземления с гимнастического козла на маты.	1	12.01	
	<b>Лыжная подготовка.</b>	25				
51			Т.Б на уроках по лыжной подготовки. Изучение основных требований на занятиях по лыжам.	1	14.01	
52			Изучение основных требований к одежде и обуви при занятиях на лыжах.		17.01	
53			Изучение переноски и надевания лыж.		19.01	
54			Повторение урока по переноски и надеванию лыж.	1	21.01	
55			Изучение техники ходьбы на лыжах с имитацией ступающего шага.	1	24.01	
56			Обучение ступающему шагу на лыжах с палками.	1	26.01	
57			Изучение техники поворотов переступанием.	1	28.01	
58			Овладение техники поворота переступанием влево и вправо.	1	31.01	
59			Закрепление техники поворота переступанием влево и вправо.	1	02.02	
60			Изучение техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	04.02	



61			Овладение техникой передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	07.02	
62			Закрепление техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	09.02	
63			Изучение техники подъема на склон «лесенкой»	1	11.02	
64			Овладение техникой подъема на склон «лесенкой»	1	21.02	
65			Закрепление техники подъема на склон «лесенкой»	1	25.02	
66			Изучение техники спуска с пологого склона в низкой стойки.	1	28.02	
67			Закрепление техники спуска с пологого склона в низкой стойки.	1	02.03	
68			Изучение техники спуска с пологого склона в высокой стойки.	1	04.03	
69			Закрепление техники спуска с пологого склона в высокой стойки.	1	07.03	
70			Освоение техники скользящего шага на лыжах.	1	09.03	
71			Повторение техники скользящего шага на лыжах.	1	11.03	
72			Закрепление техники скользящего шага на лыжах.	1	14.03	
73			Развитие выносливости прохождение дистанции до 1 км ступающим шагом.	1	16.03	
74			Повторение урока по развитию выносливости с прохождение	1	18.03	

			дистанции до 1 км ступающим шагом.			
75			Закрепление техники скользящего шага с ускорениями до 20 м.	1	21.03	
	<b>Спортивные игры</b>					
76			Овладение навыками ловли и передачи мяча. Провести игру: « Мяч водящему».	1	23.03	
77			Закрепление навыков ловли и передачи мяча. Провести игру: « У кого меньше мячей».	1	01.04	
78			Овладение навыками ведения мяча в движении. Провести игру: « Играй мяч не теряй».	1	04.04	
79			Закрепление навыков ведения мяча в движении. Провести игру: « Играй мяч не теряй».	1	06.04	
80			Овладение навыками броска мяча в цель. Провести игру: « Попади в обруч».	1	08.04	
81			Овладение навыками броска мяча в гимнастический обруч с 2 метров..	1	11.04	
82			Закрепление навыков броска мяча в гимнастический обруч с 2 метров..	1	13.04	
83			Овладение навыками броска мяча в цель. Провести игру: « Мяч в корзину».	1	15.04	
84			Изучение передача мяча двумя руками от груди в парах на месте.	1	18.04	
85			Закрепление навыков передачи мяча в парах.	1	20.04	

			Провести игру: « Мяч по кругу».			
86			Овладения навыками ловли мяча. Провести игру: « Мяч ловцу».	1	22.04	
87			Закрепление навыков ловли мяча . Подбрасывание и ловля мяча.	1	25.04	
88			Ведение баскетбольного мяча по прямой.	1	27.04	
89			Ведение баскетбольного мяча с изменением направления.	1	29.04	
90			Развитие скоростных способностей. Провести игру: « Лисы и куры».	1	04.05	
91			Закрепление метания мяча на дальность и точность. Провести игру: « Выжигало».	1	06.05	
92			Совершенствование метания мяча на дальность и точность. Провести игру: « Метко в цель».	1	11.05	
93			Закрепление броска и ведение мяча. Провести эстафеты с мячами.	1	13.05	
94			Совершенствование броска и ведение мяча. Провести игру: « Мяч водящему».	1	16.05	
95			Овладение навыками ведения мяча одной рукой. Провести игру: « Змейка».	1	18.05	
96			Овладение навыками метания малого мяча. Провести игру: « Метко в цель».	1	20.05	

97			Закрепление навыков метания малого мяча. Провести игру: « Попади в обруч»	1	23.05	
98			Совершенствование броска малого мяча. Провести игру: « Метко в цель».	1	25.05	
99			Проведение подвижных игры для развития выносливости.	1	27.05	