

**Рассмотрено**  
на заседании МО  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

**Согласовано**  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Гапоненко Е.Ю.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

**Утверждено**  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Богомаз С.И.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

# *Рабочая программа*

## *по физической культуре*

для **1Б** класса

учитель *Демяник Ирина Олеговна*

Количество часов в 1 полугодии:	48
Всего:	99
В неделю:	3

Программа составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- примерной программы начального общего образования;
- материалов авторского учебно-методического комплекта для 1 класса Ляха В.И.-М: Просвещение, 2016 г.

Учебник:

Лях В.И. «Физическая культура» (1 класс) – М: Просвещение, 2016г.

## *Планируемые результаты*

### **1. Личностные:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **2. Метапредметные:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **3. Предметные:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## **Содержание курса «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре.** Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

**Легкая атлетика.** Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10) м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

**Подвижные игры (п/и).** Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны». «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки». «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», \* «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки». «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики». «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее». «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»: выполнять ловлю и броски мяча в паре, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов		
			Учебных	Контрольных	Резервных
1.	02.09	Организационно-методические указания. Вводный инструктаж	1		
2.	05.09	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
3.	06.09	Техника челночного бега.	1		
4.	09.09	Техника челночного бега	1		
5.	12.09	Тестирование челночного бега 3x10 м	1		
6.	13.09	Возникновение физической культуры и спорта	1		
7.	16.09	Тестирование метания мешочка на дальность	1		
8.	19.09	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1		
9.	20.09	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1		
10.	23.09	Олимпийские игры	1		
11.	26.09	Что такое физическая культура?	1		
12.	27.09	Темп и ритм	1		
13.	30.09	Подвижная игра «Мышеловка»	1		
14.	03.10	Подвижная игра «Мышеловка»	1		
15.	04.10	Личная гигиена человека	1		
16.	07.10	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
17.	10.10	Тестирование наклона вперёд	1		
18.	11.10	Наклоны вперёд из положения стоя.	1		
19.	14.10	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1		
20.	17.10	Тестирование прыжка в длину с места.	1		
21.	18.10	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа	1		
22.	21.10	Тестирование виса на время	1		
23.	24.10	Стихотворное сопровождение на уроках	1		
24.	25.10	Стихотворное сопровождение на уроках	1		
25.	28.10	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.	1		
26.	07.11	Ловля и броски мяча в парах.	1		
27.	08.11	Подвижная игра «Осада города».	1		
28.	11.11	Индивидуальная работа с мячом.	1		
29.	14.11	Индивидуальная работа с мячом	1		
30.	15.11	Школа укрощения мяча.	1		
31.	18.11	Школа укрощения мяча	1		
32.	21.11	Подвижная игра «Ночная охота».	1		

33.	22.11	Подвижная игра «Ночная охота»	1		
34.	25.11	Глаза закрывай – упражнение начинай.	1		
35.	28.11	Подвижные игры.	1		
36.	29.11	Подвижные игры	1		
37.	02.12	Перекаты.	1		
38.	05.12	Разновидности перекатов.	1		
39.	06.12	Техника выполнения кувырка вперёд.	1		
40.	09.12	Техника выполнения кувырка вперёд	1		
41.	12.12	Кувырок вперед.	1		
42.	13.12	Стойка на лопатках, «мост».	1		
43.	16.12	Стойка на лопатках, «мост»	1		
44.	19.12	Стойка на голове	1		
45.	20.12	Лазанье по гимнастической стенке	1		
46.	23.12	Перелезание на гимнастической стенке	1		
47.	26.12	Висы на перекладине	1		
48.	27.12	Круговая тренировка	1		
49.	09.01	Прыжки со скакалкой	1		
50.	10.01	Прыжки в скакалку	1		
51.	13.01	Круговая тренировка.	1		
52.	16.01	Вис углом и вис согнувшись	1		
53.	17.01	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	1		
54.	20.01	Переворот назад и вперед на кольцах	1		
55.	23.01	Вращение обруча.	1		
56.	24.01	Обруч — учимся им управлять.	1		
57.	27.01	Круговая тренировка	1		
58.	30.01	Круговая тренировка	1		
59.	31.01	Лазанье по канату	1		
60.	03.02	Подвижная игра «Белочка - защитница»	1		
61.	06.02	Прохождение полосы препятствий	1		
62.	07.02	Прохождение полосы препятствий	1		
63.	10.02	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1		
64.	13.02	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
65.	14.02	Прыжок в высоту спиной вперед	1		
66.	17.02	Прыжки в высоту.	1		
67.	27.02	Броски и ловля мяча в парах.	1		
68.	28.02	Броски и ловля мяча в парах	1		
69.	03.03	Броски и ловля мяча в парах	1		
70.	06.03	Ведение мяча.	1		
71.	07.03	Ведение мяча в движении	1		
72.	10.03	Ведение мяча в движении	1		

73.	13.03	Эстафеты с мячом	1		
74.	14.03	Подвижные игры с мячом	1		
75.	17.03	Подвижные игры	1		
76.	20.03	Броски мяча через волейбольную сетку	1		
77.	21.03	Точность бросков мяча через сетку	1		
78.	24.03	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1		
79.	03.04	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1		
80.	04.04	Бросок набивного мяча от груди	1		
81.	07.04	Бросок набивного мяча снизу.	1		
82.	10.04	Подвижная игра «Точно в цель»	1		
83.	11.04	Тестирование виса на время	1		
84.	14.04	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
85.	17.04	Тестирование прыжка в длину с места	1		
86.	18.04	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1		
87.	21.04	Тестирование подъема туловища за 30 с	1		
88.	24.04	Техника метания на точность	1		
89.	25.04	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
90.	28.04	Подвижные игры для зала	1		
91.	02.05	Беговые упражнения	1		
92.	05.05	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
93.	12.05	Тестирование челночного бега 3x10 м	1		
94.	15.05	Тестирование метания мешочка на дальность	1		
95.	16.05	Командная подвижная игра «Хвостики»	1		
96.	19.05	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1		
97.	22.05	Командные подвижные игры	1		
98.	23.05	Подвижные игры с мячом	1		
99.		Резервный урок			1
<b>ИТОГО:</b>			<b>98</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
			<b>99</b>		

\* На освоение рабочей программы отводится **99 часов в год (3 часа в неделю)**. В рабочей программе предусмотрены резервные часы, которые в конце учебного года, и могут быть использованы для творческих заданий, выполнения проектных работ. Рабочая программа может быть сокращена в связи с праздничными днями за счет резервных часов.