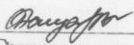


Муниципальное образование «Закаменский район»
Муниципальное казенное учреждение
«Закаменское районное управление образования»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Ехэ - Цакирская средняя общеобразовательная школа»


«Рассмотрено»
на заседании МО учителей
начальных классов


/ Банзарханова О.В. /
Протокол № 1
от «29» 08 20 17 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР


/Цырендоржиева О.М./
от «30» 08 20 17 г.

«Утверждено»
Директор школы


/Тубшинова Б.Ц./
Приказ № 57
от «31» августа 2017 г.

Рабочая программа
по физической культуре

Автор учебника: В.И. Лях
Класс: 1
Количество часов: 99ч.
Учитель: Будаев Г.В.

Ехэ-Цакир
2017

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «**Физическая культура**» разработана на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 ст.2, п.9;
- Федерального государственного стандарта *начального* общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
- Приказа №1576 от 31.12.2015 года «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373»;
- Положения о рабочей программе МАОУ «Ехэ – Цакирская СОШ», утвержденного приказом № 2 – 1 от 25.01.2017г;
- Примерной программы начального общего образования по физической культуре;
- Физическая культура 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях; Москва: «Просвещение», 2012г.

Программа адресована для обучающихся 1 класса МАОУ «Ехэ-Цакирская СОШ», изучающих предмет в объёме обязательного минимума содержания на базовом уровне (3 часа в неделю).

Срок реализации 2017-2018 учебный год (33 недели). Объем часов учебной нагрузки (99 часов), отведенных на освоение рабочей программы определен федеральным базисным учебным планом и учебными планами образовательного учреждения.

Целью физического воспитания в начальных классах является содействие всестороннему развитию и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания обучающимся во 2 классе направлены:

- на укрепление здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие координационных (силовых и временных параметров движений, равновесия, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Результаты освоения программного материала оцениваются как:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Обучающиеся 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.

Легкоатлетические упражнения – 22 часа. Обучающиеся научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег; беговую разминку; метание мяча 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.

Гимнастика с элементами акробатики – 24 часа. Обучающиеся научатся подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекуты, 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.

Лыжная подготовка – 14 часов. Обучающиеся научатся к правилам и умениям обращения с лыжным инвентарем, управлять лыжами при поворотах, передвижению ступающим и скользящим шагом, преодолевать подъемы «лесенкой и елочкой», повороту переступанием в движении, торможениям плугом.

Коньковая подготовка – 12 часов. Обучающиеся научатся к основным стойкам на коньках, скольжению по прямой: высокой и средней стойки, бег по кругу перешагиванием, по прямой с преодолением препятствий, торможению после разбега плугом, полуплугом и боком.

Подвижные игры – 27 часов. Обучающиеся научатся играть в подвижные игры, выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Учебно-тематический план

Разделы программы	Часы	Четверти							
		I		II		III		IV	
		Номера уроков							
		1-10	11-27	28-48	49-63	64-75	76-78	79-91	92-105
I. Базовая часть	72								
1. Основы знаний.		В процессе урока							
2. Легкоатлетические упражнения.	22	10							12
3. Гимнастика с элементами акробатики.	24			21			3		
4. Лыжная подготовка.	14				14				
5. Коньковая подготовка.	12					12			
II. Вариативная часть	27								
7. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	27		15					12	
Сетка часов	99	25		21		29			24

Формы организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности
Индивидуально, фронтальная, коллективная, работа в парах, групповая.

Национально-региональный компонент

Реализуется через знакомство с различными видами спорта и известными спортсменами Бурятии.

Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Физическая культура 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/
В.И. Лях; Москва: «Просвещение», 2012г.

Материально – техническое обеспечение

Мяч, свисток, гимнастические маты, секундомер, вертикальный шест, горизонтальные брусья, комплект лыж, коньки, защитные инвентари, волейбольный мяч, скакалка, рулетка.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
І - четверть		
Легкая атлетика. 12 часов.		
1.1.	Вводная часть, история развития физической культуры и спорта. Общий инструктаж по ТБ и инструктаж по легкой атлетике.	1
2.2.	Ходьба и бег, разновидности ходьбы, ходьба по разметкам, подвижная игра «Пятнашки».	1
3.3.	Разучивание ОРУ, подвижные игры.	1
4.4.	Строевая подготовка, построение в шеренгу и в колонну, подвижные игры.	1
5.5.	Строевая подготовка, общее построение. Повороты на месте (налево, направо, кругом), игра «Салки».	1
6.6.	Разучивание специальных упражнений на скоростные качества, разучивание низкого старта, подвижные игры.	1
7.7.	Правила техники бега, бег 30 м. с ускорением, специальные упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.	1
8.8.	Строевая подготовка, разучивание ОРУ, челночный бег.	1
9.9.	Разучивание прыжковых упражнений (прыжки с поворотами на 180 градусов и прыжки в длину с разбега 3-5 шагов), подвижная игра с элементами прыжков.	1
10.10.	Строевая подготовка, повторение ОРУ, игра «К своим флажкам».	1
11.11.	Повторение упражнений на скоростные и координационные способности, бег 30 м., с ускорением, подвижные игры.	1
12.12.	Повторение пройденного материала по легкой атлетике.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр. 15 часов.		
11.1.	Техника безопасности во время занятий играми.	1
12.2.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
13.3.	Ведение мяча с изменением направления.	1
14.4.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
15.5.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	1
16.6.	Броски в кольцо двумя руками снизу.	1
17.7.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1
18.8.	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1
19.9.	Верхняя передача мяча над собой.	1
20.10.	Нижняя передача мяча над собой.	1
21.11.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	1
22.12.	Нижняя прямая подача.	1
23.13.	Верхняя передача мяча в парах.	1
24.14.	Нижняя передача мяча в парах.	1
25.15.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	1
ІІ - четверть		
Гимнастика с элементами акробатики. 21 час.		
28.1.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1
29.2.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
30.3.	Лазанье по канату в три приема.	1
31.4.	Кувырок назад, кувырок вперед.	1
32.5.	Перелазание через препятствия.	1
33.6.	Лазанье по канату в три приема.	1

34.7.	Кувырок назад, кувырок вперед.	1
35.8.	Висы на гимнастической стенке.	1
36.9.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1
37.10.	Лазанье по канату в три приема.	1
38.11.	Висы и упоры.	1
39.12.	Мост с помощью и самостоятельно.	1
40.13.	Акробатическая комбинация.	1
41.14.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1
42.15.	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов.	1
43.16.	Упражнения на разновысоких брусьях.	1
44.17.	Акробатическая комбинация.	1
45.18.	Вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1
46.19.	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях.	1
47.20.	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	1
48.21.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
III - четверть		
Лыжная подготовка. 14 часов.		
49.1.	Инструктаж по ТБ, подбор лыж, повторение.	1
50.2.	Скользкий шаг без палок.	1
51.3.	Скользкий шаг с палками.	1
52.4.	Повороты переступанием.	1
53.5.	Повороты переступанием в движении.	1
54.6.	Повороты переступанием в движении.	1
55.7.	Одновременный двухшажный ход, техника передвижения.	1
56.8.	Одновременный двухшажный ход, техника передвижения.	1
57.9.	Подъем ступающим шагом.	1
58.10.	Подъем «лесенкой и елочкой»	1
59.11.	Подъем «лесенкой и елочкой»	1
60.12.	Торможение плугом.	1
61.13.	Прохождение трассы до 1000м.	1
62.14.	Спуски с пологих склонов.	1
Коньковая подготовка. 12 часов.		
63.1.	Инструктаж по ТБ, подбор коньков, повторение пройденного.	1
64.2.	Основные стойки на коньках, правила передвижения по переменным одношажным ходам по прямой.	1
65.3.	Правила скольжения по прямой: высокой и средней стойки.	1
66.4.	Торможение после разбега плугом.	1
67.5.	Торможение после разбега плугом и полуплугом. Игра: «Тише едешь, дальше будешь».	1
68.6.	Бег по кругу перешагиванием.	1
69.7.	Торможение после разбега боком. Игра: «Тише едешь, дальше будешь».	1
70.8.	Бег по кругу перешагиванием.	1
71.9.	Скольжение задом после разгона, змейкой. Игра: «Заморозки».	1
72.10.	Скольжение задом после разгона, змейкой. Игра: «Заморозки».	1
73.11.	Бег по прямой с преодолением препятствий, перешагиванием и резким торможением боком.	1
74.12.	Бег на скорость: мальчики 300м., девочки 200м.. Игра: «Рыбак и рыбки».	1
Гимнастика с элементами акробатики. 3 часа.		
75.1.	Совершенствовать комплекс гимнастических упражнений в парах.	1
76.2.	Совершенствовать комплекс упражнений со скакалками (девочки), с гимнастической скамейкой (мальчики).	1

77.3.	Повторение ранее пройденных акробатических упражнений (кувырки вперед, назад, стойка на руках - мостик).	1
IV–четверть		
Подвижные игры с элементами спортивных игр. 12 часов.		
78.1.	Техника безопасности во время занятий играми.	1
79.2.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	1
80.3.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	1
81.4.	Нижняя прямая подача.	1
82.5.	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.	1
83.6.	Учебная игра в «Пионербол».	1
84.7.	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.	1
85.8.	Учебная игра в «Пионербол».	1
86.9.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
87.10.	Ведение мяча с изменением направления.	1
88.11.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
89.12.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	1
Легкоатлетические упражнения. 10 часов.		
90.1.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
91.2.	Комплекс утренней гимнастики.	1
92.3.	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием».	1
93.4.	Прыжки в высоту с разбега.	1
94.5.	Метание мяча на дальность.	1
95.6.	Прыжки в длину с разбега.	1
96.7.	Метание мяча с места на точность, на дальность.	1
97.8.	Медленный бег до 5 мин.	1
98.9.	Бег 1500м. без учета времени.	1
99.10.	Итоговое занятие.	1
ИТОГО:		99