

В помощь учителю. Рабочая программа по физической культуре для 1 класса по ФГОС.

Учитель: Гриднев И.А.

Категория обучающихся: учащиеся 1 класса

Сроки освоения программы: 1 год

Объем учебного времени: 99 часов

Режим занятий: 3 часа в неделю

Физическая культура

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО), Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, авторской программой В.И.Ляха: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников системы «Школа России». 1-4 классы: М.: Просвещение, 2013 г. и ориентирована на учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. М.: Просвещение, 2011г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих личностных УУД:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- высказывать своё отношение к ситуации;
- принимать и осваивать социальную роль школьника;
- принимать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих регулятивных УУД:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Познавательные

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих познавательных УУД:

- добывать новые знания;
- перерабатывать с помощью учителя полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить под руководством учителя со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.

Коммуникативные

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих коммуникативных УУД:

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Предметные результаты

К концу 1 класса учащийся научится:

Знания о физической культуре

- различать понятия «физическая культура», «режим дня»; объяснять роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- обсуждать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», отличать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию,

гибкость) и различать их между собой;

- организовывать под руководством учителя места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;*

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Учащийся научится:

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить под руководством учителя подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять под руководством учителя показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести наблюдения за их динамикой.

Учащийся получит возможность научиться:

- *вести записи режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- называть метательные снаряды, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту;

- навыкам ходьбы: обычной, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и

длинным шагом, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам;

- использовать комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки, развития координации, скоростных и силовых способностей;
- выполнять упражнения на силу, быстроту, гибкость и координацию;
- определять частоту дыхания и сердечных сокращений до и после выполнения физических упражнений;
- приобретет навыки бега: обычного бега, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; обычного бега в чередовании с ходьбой на 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и др.); обычного бега по размеченным участкам дорожки, челночного бега 3x5м, 3x10, эстафеты с бегом на скорость; навыки равномерного, медленного бега до 3-4 мин, навыки кросса по слабопересеченной местности;
- освоит навыки прыжков: на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см, с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, многоразовые на правой и левой ноге;
- метать малый мяч с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2x2) с 3-4 метров; бросать набивной мяч (0,5 кг) двумя руками вперед-вверх и т.д.;
- освоит общеразвивающие упражнения с предметами, акробатические упражнения, висы и упоры, навыки лазанья и перелезания, навыки опорных прыжков и навыки равновесия, освоит строевые упражнения;
- освоит технику лыжных ходов: ступающий и скользящий шаг без палок и с палками, повороты переступанием, подъемы и спуски под уклон; передвигаться на лыжах до 1 км; скользящий шаг с палками, подъемы и спуски с небольших склонов, передвижение на лыжах до 1,5 км;
- соблюдать правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности.

Учащийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

- *выполнять передвижения на лыжах;*
- *применять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом, прыжками в стандартных и изменяющихся условиях;*

Содержание учебного предмета

1 класс

1. Знания о физической культуре (в процессе урока)

Организационно-методические указания. Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры. Что такое физическая культура. Темп и ритм.

Личная гигиена человека.

2. Гимнастика с элементами акробатики (18ч.)

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Тестирование виса на время. Стихотворное сопровождение на уроках. Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Кувырок вперед. Стойка на лопатках «мост». Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование. Стойка на голове. Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание на гимнастической стенке. Висы на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой. Прыжки в скакалку. Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах. Вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Лазанье по канату. Прохождение полосы препятствий. Прохождение усложненной полосы препятствий. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Тестирование подъема туловища за 30 с.

3. Легкая атлетика (26 ч)

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мяча на дальность. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжка в высоту с прямого разбега.

Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжки в высоту. Бросок набивного мяча от груди. Бросок набивного мяча снизу.

Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность.
 Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения.
 Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега
 3 x 10 м. Тестирование метания мешочка на дальность.

4. Лыжная подготовка (21 ч.)

Ступающий шаг на лыжах без палок. Скользящий шаг на лыжах без палок.
 Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий шаг на лыжах с
 палками. Скользящий шаг на лыжах. Поворот переступанием на лыжах с
 палками. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Подъем и спуск под
 уклон на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
 Скользящий шаг на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции 1,5 км на
 лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.

5. Подвижные игры, элементы спортивных игр (34ч.)

Подвижные игры. Ловля и броски мяча в парах. Ведение мяча. Ведение мяча
 в движении. Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячом. Броски мяча через
 волейбольную сетку. Точность бросков мяча через волейбольную сетку.
 Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижные
 игры для зала. Командные подвижные игры.

Тематическое планирование

Тематическое планирование учебного предмета представлено в рабочей
 программе разделами и находится в полном соответствии с печатным
 вариантом авторской программы:

№ п/п	Тема раздела	Количество часов по авторской программе	Количество часов по рабочей программе
1	Знания о физической культуре.	В процессе урока	В процессе урока
2	Легкая атлетика		26
3	Гимнастика с элементами акробатики		18
4	Лыжная подготовка		21
5	Подвижные игры, элементы спортивных игр.		34
	Итого	99	99

