

«Рассмотрено»

Руководитель МО

_____/_____/

Протокол № 1 от

«28» августа 2018 г.

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

МАОУ СОШ с. Большой Мелик

_____/Ловягина Г. А./

«29» августа 2018 г.

«Утверждено»

Директор МАОУ СОШ с.

Большой Мелик

_____/Махров С.Н./

Приказ № 267_- ОД от

«31» августа 2018 г.

Рабочая программа педагога

**Мошнинова Александра Николаевича
по физической культуре**

1 класс

**Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«29» августа 2018 г.**

2018 -2019 учебный год

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- 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 ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- 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 частоты пульса, регулирование её напряженности 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.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Раздел «Знания о физической культуре» *научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать 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;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» *Выпускник научится:*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- 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;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование» *Выпускник научится:*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

2. Содержание учебного предмета

№	Вид программного материала	Количество часов
1.	<i>Базовая часть</i>	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	22

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20
1.4	Легкоатлетические упражнения	18
1.5	Лыжная подготовка	18
2	<i>Вариативная часть</i>	<i>21</i>
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	7
2.2	Легкоатлетические упражнения	4
2.3	Лыжная подготовка	2
2.4	Подвижные игры	8

3. Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры в 1 классе

№ урока	Название темы	Кол- во часов по теме	Дата проведения	
			план	факт
	1 четверть (24часов)	24		
1	Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игровые упражнения в беге.	1		
2	Требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Построение в колонну по одному и в шеренгу; приставные шаги. Игра «К своим флажкам»	1		
3-4	Построение в круг; шаг галопа в сторону. Игра «Пятнашки»	2		
5-6	Признаки правильной ходьбы. Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам»	2		
7-8	Повороты направо, налево; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки»	2		
9-10	По технике безопасности во время прыжков. Бег и ходьба; прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки»	2		
11-12	Признаки правильного бега Прыжки в длину с места; медленный бег. Игра «Зайцы в огороде»	2		
13-14	Прыжки с поворотом; бег на время. П/и «Прыгающие воробушки» Л/а	2		
15-16	Особенности зарождения физической культуры. Бег с изменением направления; метание малого мяча с места. Игра «Лисы и куры»	2		
17-18	Метание мяча с места; бег в чередовании с ходьбой. Игра «Зайцы в огороде»	2		
19-20	История первых Олимпийских игр. Метание малого мяча в горизонтальную цель; бег с преодолением препятствий. Игра «Лисы и куры»	2		
21-22	Метание из-за головы; челночный бег. Игра «Кто дальше бросит»	2		
23	По технике безопасности во время прыжков. Прыжки в длину с разбега; медленный бег. Игра «Прыгающие воробушки»	1		

24	Бег с ускорением; метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «К своим флажкам»	1		
25	Прыжки через короткую скакалку; эстафета «Смена сторон» Игра «Зайцы в огороде»	1		
26-27	Прыжки через короткую скакалку; бег по размеченным участкам дорожки. Игра «Пятнашки»	2		
28-29	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Смена сторон»	2		
30-31	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Вызов номеров»	2		
2 четверть (21 час)				
32	Правила безопасности во время занятий. Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Лисы и куры»	1		
33	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Кто дальше бросит»	1		
34-35	Б. Признаки правильной осанки. Лазанье по канату; упражнения с малыми мячами Игра «Третий лишний»	2		
36-37	Лазанье по наклонной скамейке; упражнения с большими мячами. Игра «К своим флажкам»	2		
38-39	Значение напряжения и расслабления мышц»Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; упражнения с обручем. Игра «Третий лишний»	2		
40	Лазанье через гимнастическую скамейку; упражнения с гимнастической палкой. Игра «Два мороза»	1		
41-42	Значение личной гигиены. Лазанье через гимнастического коня; упражнения с набивным мячом. Игра «Лисы и куры»	2		
43-44	Лазанье через гимнастического коня; упражнения с обручем. Игра «Два мороза»	2		
45	.Режим дня, его значение. Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам. Игра «Третий лишний»	1		
46-47	Акробатические упражнения; повороты направо, налево. Игра «Пятнашки»	2		
48	.Значение закаливания. Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам»	1		
49	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки»	1		

50-51	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты.	2		
52	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты.	1		
	3 четверть (30 часов)			
53	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Игра «Два мороза»	1		
54-55	Ступающий шаг. Игра «К своим флажкам»	2		
56-57	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Ступающий шаг. Игра «Прыгающие воробушки»	2		
58-59	Скользкий шаг без палок. Игра «Два мороза»	2		
60-61	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок. Игра «Пятнашки»	2		
62-63	Скользкий шаг без палок. Игра «Зайцы в огороде»	2		
64-65	Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Скользящий шаг с палками. Игра «Лисы и куры»	2		
66-67	Требования к температурному режиму. Скользящий шаг с палками. Игра «Два мороза»	2		
68-69	Особенности дыхания. Скользящий шаг с палками. Игра «Шире шаг»	2		
70	Скользкий шаг с палками. «Кто самый быстрый»	1		
71	Повороты переступанием. Игра «Пятнашки»	1		
72	Игра «Пятнашки» Игра «Кто самый быстрый»	1		
73	Правила поведения и безопасности Ловля и передача волейбольного мяча Игра «Два мороза»	1		
74	Ловля и передача волейбольного мяча Игра «Прыгающие воробушки»	1		
75	Ловля и передача волейбольного мяча Игра «Кто самый быстрый»	1		
76	Ловля и передача баскетбольного мяча Игра «Пятнашки»	1		
79-80	Правила поведения и безопасности. Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	1		
81-82	Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему»	2		
	4 четверть (24 часа)			
83	Правила поведения и безопасности. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное);Игра «Играй, играй, мяч не	1		

	потерей»			
84	Требования к одежде и обуви при занятиях физическими упражнениями. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное); Игра «Мяч водящему»	1		
85-86	Ловля, передача и ведение мяча (в парах); Игра «Школа мяча»	2		
87-88	Приёмы закаливания. Ловля, передача и ведение мяча (в парах); Игра «У кого меньше мячей»	2		
89-90	Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч в корзину»	2		
91	Личная гигиена. Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч водящему»	1		
92	Метание мяча на заданное расстояние; медленный бег. Игра «Зайцы в огороде»	1		
93	Признаки правильной ходьбы, бега. Прыжки через верёвочку; эстафета с бегом на скорость	1		
94	Прыжки через верёвочку; Игра «Круговая эстафета»	1		
95	Закаливание. Метание мяча на заданное расстояние; эстафета с бегом на скорость	1		
96	Бег с ускорением; прыжки через скакалку. Игра «Метко в цель».	1		
97-98	Режим дня. Прыжки через скакалку; соревнования на короткой дистанции. Игра «Метко в цель».	2		
99	Правила игр. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
100	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
101	Эстафета «Весёлые старты»	1		
102	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		