


Журавлевская средняя общеобразовательная школа
филиал МАОУ Омутинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено на заседании ШМО
руководитель ШМО

 /С.Н. Риффель/
Протокол № 5
от «27» мая 2019 года

Согласовано:
заместитель директора по УВР

 /Е.Н. Яковлева/
«28» мая 2019 г.

Утверждено:
директор

 /А.Б. Комарова/
Приказ № 80/2-од
от «29» мая 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1 класс

на 2019-2020 учебный год

Составитель: учитель начальных классов
Мелингер Л.В.

с. Журавлевское, 2019

Планируемые результаты

В результате первого года обучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся научатся:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями;
- соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- иметь представление о здоровье, о важности ведения здорового образа жизни;
- о культурном значении Олимпийских игр древности;
- соблюдать режим дня;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- соблюдать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;
- принимать исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища;
- правильно выполнять изученные:
- строевые команды;
- комплексы общеразвивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами);
- разновидности передвижения в ходьбе и беге;
- разновидности прыжков, лазаний и перелазаний, способов метания;
- технические приемы и способы передвижения на лыжах;
- элементы спортивных игр с мячом;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать технику кувырка вперед в группировке;
- сохранять равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр;

- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Содержание программы

1 класс

Физкультурные и сопряженные с ними знания

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке). Правила поведения во дворах, на игровых площадках, школьных спортивных площадках во внеучебное время и меры предупреждения травматизма.

Гигиенические знания. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.

Здоровый физически активный образ жизни. Сведения о режиме дня первоклассника. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; упражнений для формирования правильной осанки. Правила подвижных игр.

Олимпийские игры древности.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

"Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "Реже!"; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой"; повороты кругом на месте, рапорт учителю; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук, туловища, ног, без предметов, с предметами: гимнастической палкой, мячом, скакалкой, упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения рук, движения руками, основные движения туловищем и ногами из различных исходных положений (и. п.) - основной стойки, упора присев, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, выполнение изученных упражнений под музыку.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения. Группировка: в приседе, из положения сидя на полу, из положения лежа на спине; постановка рук, положение головы перед кувырком вперед; перекат в группировке, из положения лежа на животе и упора стоя на коленях; кувырок вперед в группировке.

Лазанье и перелезание. Лазанье по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе; перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по прямой линии на полу; перешагивание через мячи, повороты на 90 - 180°.

Висы и упоры: висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: обычная с сохранением правильной осанки, на носках, пятках, в полуприседе, по разметкам средним и широким шагом, переступая через препятствия, по линии, ходьба под музыку.

Бег: в медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой, на носках, с подниманием бедра, парами, тройками по диагонали, с ускорением, челночный бег.

Прыжки: в длину с места толчком двух ног, через резинку; в длину с малого (5 - 6 шагов) разбега; через скакалку; через длинную скакалку.

Метания. Броски и ловля малого мяча одной и двумя руками, перебрасывание из руки в руку; метание малого мяча на заданное расстояние левой и правой рукой из положения стоя лицом в сторону метания; метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы; из положения стоя двумя руками снизу вперед-вверх.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах. Стойки на лыжах - основная, высокая, низкая; ступающий и скользящий шаги без палок и с палками; повороты переступанием на месте, подъем лесенкой, спуски в высокой стойке.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

Элементы баскетбола: ловля и передача, броски и ведение мяча: индивидуально, в парах, стоя на месте и с перемещением. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча на ближней дистанции.

Элементы волейбола: согласованные действия при подбрасывании, метании, ловле и передаче мяча с учетом требований к основе техники - бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о пол и ловля мяча; броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками; броски мяча на точность.

Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Элементы мини-футбола: ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2 - 3 метра в парах и шеренгах.

Подвижные игры с элементами футбола.

Строевые упражнения. Игры для подготовки к строю и на развитие внимания.

Общеразвивающие упражнения.

Игры для совершенствования координации движений.

Бег. Игры с бегом для совершенствования навыка бега.

Прыжки. Игровые задания. Игры с прыжками.

Метания. Игровые задания. Игры с метанием.

Лазанье и перелезание. Игровые задания.

Игры с лазаньем и подлезанием.

Упражнения в равновесии. Игровые задания.

Передвижение на лыжах. Игровые задания.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Подвижные игры и игровые задания используются в первом и последующих классах на уроках физической культуры для совершенствования изучаемых двигательных умений, навыков, способов деятельности, развития координационных и кондиционных двигательных способностей.

В первом классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.

К кондиционным способностям, развиваемым в первом и последующих классах, относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость.

Тематическое планирование

1 класс

№	Тема урока	Кол-во
----------	-------------------	---------------

п/п		часов
<i>Легкая атлетика (11 часов)</i>		
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера»..	1
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1
4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
5	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	1
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	1
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
9	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
<i>Подвижные игры (13 часов)</i>		
12	Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1
13-14	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	2
15-17	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	3
18-20	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	3
21-24	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	4
<i>Гимнастика (18 часов)</i>		
25	Инструктаж по ТБ	1

	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» .	
26-27	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	2
28-29	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	2
30	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1
31-33	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	3
34-36	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	3
37-39	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	3
40-42	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	3
<i>Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)</i>		
43-45	Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	3
46-48	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй»	3
<i>Лыжная подготовка (21 час)</i>		
49	Инструктаж по ТБ Переноска и надевание лыж	1
50-52	Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй-мяч не теряй».	3
53-54	Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	2
55-56	Ступающий шаг с палками «Играй, играй-мяч не теряй».	2
57-59	Скользящий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	3
60-62	Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча».	3
63-65	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	3
66-67	Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	2

68	Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	1
69	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».	1
<i>Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)</i>		
70	Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1
71	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1
72	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1
73	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	1
74-75	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	2
<i>Подвижные игры (13 часов)</i>		
76	Инструктаж по ТБ Подвижная игра «Пятнашки»	1
77-80	Подвижная игра «Лисы и куры»	4
81-82	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	2
83-85	Подвижная игра «К своим флажкам»	3
86-88	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	3
<i>Легкая атлетика (11 часов)</i>		
89	Инструктаж по ТБ Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
90-92	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	3
93-95	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	3
96-97	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	2
98	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	1
99	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный	1

	расчёт»	
--	---------	--