

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Озерская средняя школа им. Д. Тарасова»

РАССМОТРЕНО
Методическим
объединением
учителей начальных
классов
(Протокол № 5
от 20 июня 2019 г.)

ПРИНЯТО
Педагогическим
Советом
(Протокол № 8
от 21 июня 2019 г.)

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Юлдашева
Озерская
Ирина Владимировна
И.М. 27
И.О. 2019
И.М. Д. Тарасова
Для
документов
И.И. 3921002920

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
1 класс

120 июня 2019 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
1 класс

Озёрская средняя школа им. Д.Тан

Рабочая программа по математике для 1 класса разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, рекомендаций Примерной программы, рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации, на основе рабочей программы физического воспитания 1-11 классы, автором - составителем которой являются В.И.Лях и др.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися предметных результатов по физической культуре.

Предметные результаты

Основы знаний о физической культуре

Ученик научится: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Легкая атлетика

Ученик научится: приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Кроссовая подготовка

Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

Ученик получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Гимнастика с элементами акробатики

Ученик научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения

на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

Подвижные игры

Ученик научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Ученик получит возможность научиться: выполнять передвижения на лыжах.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ученик научится: выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития

основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Озёрская средняя школа

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол – во часов
1.	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами. <i>Игра «По местам!»</i>	1 час
2.	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «Займи свое место»</i>	1 час
3.	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	1 час
4.	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с опред. положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра «Будь ловким!»</i>	1 час
5.	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. <i>Подвижная игра «Смена мест».</i>	1 час
6.	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. <i>Игра «Пятнашки».</i>	1 час
7.	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. <i>Игра «Кот и мышь».</i>	1 час
8.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	1 час
9.	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	1 час
10.	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. <i>Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)</i>	1 час
11.	Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину. <i>Игра «Найди цвет!».</i>	1 час
12.	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	1 час
13.	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	1 час
14.	Правила метания мяча с разбега. <i>Игра «Ловишки».</i>	1 час
15.	Совершенствование техники метания. <i>Игра «Попади в корзину».</i>	1 час
16.	Упражнения с мячом большого диаметра <i>Игра «Затейники».</i> Образовательный минимум.	1 час
17.	Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. <i>Игра «Бросай – поймай».</i>	1 час
18.	Прыжки со скакалкой. <i>Подвижная игра «Солнышко».</i>	1 час
19.	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд	1 час
20.	Техника выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке. <i>Игра «Удочка».</i>	1 час

21.	Совершенствование техники лазания и перелезания. Игра «Дождик	1 час
22.	Переползание (подражание животным), игры «Крокодил», «Обезьяна»	1 час
23.	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	1 час
24.	Полоса препятствий. <i>Игра «Мы – веселые ребята!»</i>	1 час
25.	Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Подвижная игра «Займи свое место».</i>	1 час
26.	Ходьба на носках по линии, скамейке <i>Комплекс упражнений «Скамеечка».</i>	1 час
27.	Лазание по гимнастической лестнице.	1 час
28.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1 час
29.	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	1 час
30.	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. <i>ПИ «Хитрая лиса»</i>	1 час
31.	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	1 час
32.	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i> Образовательный минимум.	1 час
33.	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	1 час
34.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места. Образовательный минимум.	1 час
35.	Развитие координационных способностей. <i>Игра «Змейка»</i>	1 час
36.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1 час
37.	Развитие выносливости и быстроты.	1 час
38.	Метание мяча в щит.	1 час
39.	Разучивание акробатических упражнений. <i>Игра «Лабиринт».</i>	1 час
40.	Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	1 час
41.	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	1 час
42.	Отработка техники метания и ловли мяча. <i>Игра «Кто меткий?».</i>	1 час
43.	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	1 час
44.	Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях.	1 час
45.	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	1 час
46.	Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	1 час
47.	Круговые эстафеты до 20 м.	1 час

48.	Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры:</i> «Волк во рву», «Весна-красна». Бег на 60 м. Образовательный минимум.	1 час
49.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. <i>Подвижная игра</i> «Попади в мяч».	1 час
50.	Техника безопасности в летний период. <i>Игры:</i> «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	1 час

Озёрская средняя школа им. Д. Д. Тарасова