


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Обуховская
средняя общеобразовательная школа Азовского района**

СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по УВР

 (Сухарева А.А.)

РАССМОТРЕНО:
на заседании ШМО
начальных классов

 (Стрельцова Т.И.)

Протокол № 1 от 31.08.2017

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБОУ Обуховская
СОШ Азовского района

 (Н.А.Иваненкова)

Приказ № 40/ от 31.08.2017

**Рабочая программа учебного курса
физическая культура
1 класс
начальное общее образование
Харченко Татьяна Сергеевна**

х.Обуховка, Азовский район

2017 г.

1. Планируемые результаты учебного курса.

В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача.

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Образовательная задача

Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;

Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;

Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

3. Воспитательная задача

Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;

Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляции. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области

физической культуры. Второй компонент – «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств, с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:

- умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

Программа обучения физической культуре реализует следующие принципы:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, материально-техническую оснащённость учебного процесса, климатические условия, национальные традиции;
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;
- принцип доступности и индивидуализации, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а так же на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных способностей.
- принцип последовательности. Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт определённую направленность в освоение школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;
- принцип соблюдения межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Структура курса

В предложенной программе выделяются три раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

2. Содержание учебного курса.

Раздел 1. Лёгкая атлетика (25 ч)

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (42 ч)

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Раздел 3. Подвижные игры (29 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробы, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч », « Охотники и утки ».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол, баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

3. Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс на 2017-2018 учебный год.

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Тема урока	Дата	
				план	факт
1.	Лёгкая атлетика и подвижные игры (25 ч)	1/1	Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках.	01.09	
		2/2	Основные способы передвижений человека.	06.09	
		3/3	История возникновения физической культуры.	07.09	
		4/4	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.	08.09	
		5/5	Бег и его разновидности. Мини-футбол.	13.09	
		6/6	Эстафетный бег.	14.09	
		7/7	Подвижные игры. Мини-баскетбол.	15.09	
		8/8	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями.	20.09	
		9/9	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперёд.	21.09	
		10/10	Прыжок в длину с места.	22.09	
		11/11	Челночный бег 3х10 м. Мини-футбол.	27.09	
		12/12	Преодоление полосы препятствий	28.09	
		13/13	Метание — одно из древних физических упражнений	29.09	
		14/14	Подвижные игры. Мини-футбол.	04.10	
		15/15	Метание в вертикальную цель.	05.10	
		16/16	Лёгкая атлетика — королева спорта.	06.10	
		17/17	Метание в горизонтальную цель.	11.10	
		18/18	Преодоление полосы препятствий. Мини-баскетбол.	12.10	

		19/19	Как устроен человек. Доврачебная помощь при вывихах, растяжениях.	13.10	
		20/20	Броски набивного мяча (0,5 кг).	18.10	
		21/21	Подвижные игры.	19.10	
		22/22	Прыжки через качающуюся скакалку.	20.10	
		23/23	Преодоление препятствий. Мини-баскетбол.	25.10	
		24/24	Подвижные игры.	26.10	
		25/25	Подвижные игры.	27.10	
		Итого за 1 четверть 25 уроков.			
2.	Гимнастика с основами акробатики (41 ч)	1/26	История развития гимнастики.	08.11	
		2/27	Осанка человека. Мини-футбол.	09.11	
		3/28	Положение «группировка».	10.11	
		4/29	Утренняя гимнастика.	15.11	
		5/30	Подвижные игры. Мини-баскетбол.	16.11	
		6/31	Перекаты в «группировке».	17.11	
		7/32	Преодоление полосы препятствий	22.11	
		8/33	Физкультурные минутки.	23.11	
		9/34	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях.	24.11	
		10/35	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	29.11	
		11/36	Подвижные игры. Мини-футбол.	30.11	
		12/37	Лазанье по гимнастической стенке.	01.12	
		13/38	Режим дня школьника.	06.12	
		14/39	Преодоление препятствий.	07.12	
		15/40	Перелезание через горку матов.	08.12	
		16/41	Вис лёжа на низкой перекладине.	13.12	
		17/42	Подвижные игры.	14.12	

		18/43	Как правильно ухаживать за своим телом.	15.12	
		19/44	Полоса препятствий. Мини-баскетбол.	20.12	
		20/45	Спортивные виды гимнастики.	21.12	
		21/46	Положение «группировка».	22.12	
		22/47	Подвижные игры. Мини-баскетбол.	27.12	
		23/48	Перекаты в «группировке».	26.12	
		Итого за 2 четверть 23 урока.			
		24/49	Преодоление полосы препятствий	10.01	
		25/50	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях.	11.01	
		26/51	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях.	12.01	
		27/52	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	17.01	
		28/53	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев.	18.01	
		29/54	Подвижные игры. Мини-футбол.	19.01	
		30/55	Лазанье по гимнастической стенке.	24.01	
		31/56	Лазанье по гимнастической стенке.	25.01	
		32/57	Преодоление препятствий.	26.01	
		33/58	Перелезание через горку матов.	31.01	
		34/59	Вис лёжа на низкой перекладине.	01.02	
		35/60	Подвижные игры.	02.02	
		36/61	Подвижные игры.	07.02	
		37/62	Полоса препятствий. Мини-баскетбол.	08.02	
		38/63	Спортивные виды гимнастики.	09.02	
		39/64	Полоса препятствий. Мини-баскетбол.	21.02	
		40/65	Полоса препятствий. Мини-баскетбол.	22.02	
		41/66	Полоса препятствий. Мини-баскетбол.	28.02	

3.	Лёгкая атлетика и подвижные игры (31 ч)	1/67	Мини-баскетбол.	01.03	
		2/68	Бег из различных исходных положений	02.03	
		3/69	История первых Олимпийских игр.	07.03	
		4/70	Преодоление полосы препятствий	14.03	
		5/71	Современные Олимпийские игры.	15.03	
		6/72	Прыжки в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту.	16.03	
		7/73	Летние Олимпийские игры.	21.03	
		8/74	Физические качества человека.	22.03	
		9/75	Зимние Олимпийские игры.	23.03	
		Итого за 3 четверть 27 уроков.			
		10/76	Летние Олимпийские игры в России.	04.04	
		11/77	Преодоление полосы препятствий	05.04	
		12/78	Олимпийский спорт в России. Спортивные игры.	06.04	
		13/79	Олимпийские чемпионы. Развитие физических качеств.	11.04	
		14/80	Преодоление полосы препятствий	12.04	
		15/81	Метание теннисного мяча на дальность.	13.04	
		16/82	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	18.04	
		17/83	Бег из различных исходных положений.	19.04	
		18/84	Положение — «высокий старт».	20.04	
		19/85	Бег на 30 м.	25.04	
		20/86	Преодоление препятствий.	26.04	
		21/87	Выдающиеся Олимпийские чемпионы, их вклад в развитие данного вида спорта.	27.04	
		22/88	Совершенствование элементов спортивных игр.	03.05	

		23/89	Подвижные игры и эстафеты.	04.05	
		24/90	Бег из различных исходных положений.	10.05	
		25/91	Преодоление полосы препятствий	11.05	
		26/92	Значение современного Олимпийского движения.	16.05	
		27/93	Спортивные игры.	17.05	
		28/94	Подвижные игры и эстафеты.	18.05	
		29/95	Спортивные игры.	23.05	
		30/96	Подвижные игры	24.05	
		31/97	Подвижные игры	25.05	
		Итого за 4 четверть 22 урока.			
		Итого за 2017-2018 учебный год 97 уроков.			