

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8
(МБОУ СОШ № 8)**

357501 Ставропольский край, г. Пятигорск, ул. Буачидзе, д. 5
тел./факс (8793)39-12-21, e-mail: mouschool8@mail.ru
ОКПО 51977972 ОГРН 1022601627267 ИНН/КПП 2632055576/263201001

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
УМК «Школа России»
(автор В.И. Лях)**

1 класс

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

1 класс

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями 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 ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
 - бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
 - 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 час- игры пульса, регулирование её напряжённости 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.

2.Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.

Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием.

Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.

Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса.

Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

П о н я т и я: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту.

Техника безопасности на занятиях.

П о н я т и я: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Содержание курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр

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

Организуемые команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 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: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в 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, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжковые упражнения: на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча на дальность и в вертикальную цель.

Кроссовая подготовка: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по

местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Спортивные игры

Футбол. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек); остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

1. Учебно - тематическое планирование

№	Разделы и темы	1 класс
		Всего
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы физкультурной деятельности	3
3	Физическое совершенствование: - гимнастика с основами акробатики - легкая атлетика - подвижные игры - общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	11 28 31 23

4. Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема урока	Примечания
	по плану	по факту		
1			Т/Б на уроках физкультуры. Строевые команды. <i>Игра «По местам!»</i>	
2			Строевые упражнения. <i>Игра «По местам!»</i>	
3			Разновидности спортивного инвентаря. <i>Игра «Займи свое место».</i>	
4			Строевые упражнения. <i>Игра «Займи свое место».</i>	
5			Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте.	
6			Прыжки на месте на двух ногах <i>Игра «Будь ловким!»</i>	
7			Прыжки с продвижением вперед и назад. <i>Игра «Смена мест».</i>	
8			Прыжки с продвижением вперед и назад. <i>Игра «Смена мест».</i>	
9			Комплекс упражнений для правильной осанки. <i>Игра «Пятнашки».</i>	
10			Техника челночного бега с переносом кубиков.	
11			Челночный бег с переносом кубиков. <i>Игра «Кот и мышь».</i>	
12			Челночный бег с переносом кубиков. Эстафета .	
13			Общеразвивающие упражнения с предметами и без них.	
14			Общеразвивающие упражнения с предметами и без них.	
15			Повороты (прыжком, переступанием) и прыжки с высоты.	
16			Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Игра «Смена мест».</i>	
17			Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Игра «Смена мест».</i>	
18			Упражнения со скакалкой. Прыжки вверх и вниз на маты.	
19			Прыжки в длину. <i>Игра «Найди цвет!».</i>	

20			Передача и ловля волейбольного мяча.	
21			Метание мяча в горизонтальную цель.	
22			Метание мяча в горизонтальную цель.	
23			Метание мяча с разбега. <i>Игра «Ловишки».</i>	
24			Метание мяча с разбега. <i>Игра «Ловишки».</i>	
25			Совершенствование техники метания. <i>Игра «Попади в корзину».</i>	
26			Совершенствование техники метания. <i>Игра «Попади в корзину».</i>	
27			Упражнения с мячом большого диаметра. <i>Игра «Затейники».</i>	
28			Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. <i>Игра «Бросай – поймай».</i>	
29			Прыжки со скакалкой. <i>Игра «Солнышко».</i>	
30			Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд.	
31			Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд.	
32			Лазание по гимнастической стенке. <i>Игра «Удочка».</i>	
33			Лазание по гимнастической стенке. <i>Игра «Карусель».</i>	
34			Совершенствование техники лазания. <i>Игра «Дождик».</i>	
35			Переползание. Игры «Крокодил», «Обезьяна».	
36			Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений.	
37			Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений.	
38			Преодоление полосы препятствий.	
39			Полоса препятствий. <i>Игра «Мы – веселые ребята!»</i>	
40			Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Игра «Займи свое место»</i>	
41			Ходьба на носках по линии, скамейке.	
42			Ходьба на носках по линии, скамейке.	
43			Лазание по гимнастической лестнице.	
44			Лазание по гимнастической лестнице.	
45			Техника выполнения акробатических упражнений.	

46		Акробатические упражнения. Обучение кувырку в группировке.	
47		Акробатические упражнения. Обучение кувырку в группировке.	
48		Акробатические упражнения. <i>Игра «Хитрая лиса».</i>	
49		Подвижные игры зимой. Метание снежка.	
50		Подвижные игры зимой. <i>Игра «Дед Мороз».</i>	
51		Обучение упору и висам лежа на низком бревне.	
52		Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Эстафеты.	
53		Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Эстафеты.	
54		Игровые упражнения «Смелые воробышки».	
55		Подвижные игры на свежем воздухе.	
56		Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад.	
57		Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад.	
58		Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.	
59		Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.	
60		Развитие координационных способностей <i>Игра «Змейка».</i>	
61		Игровые упражнения. Эстафеты с предметами.	
62		Игровые упражнения. Эстафеты с предметами.	
63		Танцевал. минутка «Если нравится тебе».	
64		Комплекс упражнений «Ветер».	
65		Развитие выносливости и быстроты.	
66		Веселые старты «Догони и обгони!»	
67		Метание мяча в щит. Прыжки на скакалке.	
68		Метание мяча в щит. Прыжки на скакалке.	
69		Акробатические упражнения. <i>Игра «Лабиринт».</i>	
70		Акробатические упражнения. <i>Игра «Лабиринт».</i>	
71		Лазания и перелазания. Упражнения с мячом.	
72		Лазания и перелазания. Упражнения с мячом.	

73		Упражнения с мячом. Прием, передача и прокат малого мяча.	
74		Упражнения с мячом. Прием, передача и прокат малого мяча.	
75		Отработка техники метания и ловли мяча. <i>Игра «Кто меткий?».</i>	
76		Упражнения с теннисным мячом. <i>Игра «Передай мяч».</i>	
77		Упражнения с теннисным мячом. <i>Игра «Передай мяч».</i>	
78		Поднимание и опускание туловища из положения лежа.	
79		Перекаты в гимнастике: группировка, удержание туловища, ног и рук.	
80		Перекаты в гимнастике: группировка, удержание туловища, ног и рук.	
81		Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад.	
82		Развитие гибкости: наклоны вперед и назад. Выполнение полу-шпагата.	
83		Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	
84		Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	
85		Круговая эстафета до 20 м.	
86		Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».</i>	
87		Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».</i>	
88		Развитие скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр.	
89		Метание малого мяча из положения стоя.	
90		Упражнения на равновесие. <i>Игры: «Птичка», «Волк во рву».</i>	
91		Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	
92		Строевые упражнения. Метание мячей в цель.	
93		Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны).	
94		Подвижные игры. Бег на 60 м.	
95		Кроссовая подготовка. Игры на воздухе.	
96		Соревнования и круговые эстафеты до 20м. <i>Игра «Космонавты»</i>	
97		Преодоление полосы препятствий.	

			<i>Игра «Лягушата и цапля».</i>	
98			Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	
99			Техника безопасности в летний период. <i>Игра:</i> «Команда быстроногих».	