

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа города Багратионовска»

238420, Калининградская обл., г.Багратионовск, ул.Пограничная, д.68, Тел.(8-256) 3-22-63, 3-27-46

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО  Голубева Л.В. Протокол № 6 от «25»05. 2018 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР  Алёхина И.А. «01»06. 2018 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы  Жаркова Г.Р. «04»06. 2018 г.</p> 
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 1 класса

Учитель Вилочкин М.Ф.

(Ф.И.О. учителя)

Составлена на основе:

Комплексной программы физического
воспитания учащихся 1-11 кл. / Мещеряков В.И.,
Здравкин А.А. - М.: Просвещение 2012/

г. Багратионовск
2018 г.

Содержание

Рабочая программа учебного предмета по физической культуре составлена на основе примерной программы по физической культуре 1-4 классы, - М, : Просвещение, 2010г. и авторской программы « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (Лях В.И., Зданевич А.В. – М.: Просвещение,2012г.) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ. Соответствует ФГОС второго поколения основного общего образования. Разработана на основе учебного курса «Физическая культура» 1-4класс школы.

На изучения курса «Физическая культура» в 1классе начальной школы отводится 3часа в неделю. Программа рассчитана на 99ч .

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух частей: базовой и дифференцированной (вариативной).

Во 1 классах:

- легкая атлетика – 21час
- кроссовая подготовка – 21часа
- гимнастика – 18
- подвижные игры – 19часов
- подвижные игры на основе баскетбола (модуль) - 20часа

Из вариативной части для 1 классов был взят модуль «Подвижные игры на основе баскетбола» 20 ч.(в соответствии с требованиями ФГОС 20% отводится на модули.)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В программе эти результаты обозначены следующим образом:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тестовые нормативы проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

№	Нормативы	П	1 класс			2класс			3класс			4класс		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м	М	5,6	7,2	7,5	5,4	7,0	7,1	5,1	6,7	6,8	5,0	6,5	6,6
		Ж	5,8	7,5	7,6	5,6	7,2	7,3	5,3	6,9	7,0	5,2	6,5	
2	Челночный бег	М	9,9	10,8	11,2	9,1	10,0	10,4	8,8	9,9	10,2	8,6	9,5	9,9
		Ж	10,2	11,3	11,7	9,7	10,7	11,2	9,3	10,3	10,8	9,1	10,0	10,4
3	Прыжок в длину	М	155	115	100	165	125	110	175	130	120	185	140	130
		Ж	150	110	90	155	125	100	160	135	110	170	140	120

	места													
4	6-минутный бег	М	1100	730	700	1150	800	750	1200	850	800	1250	900	850
		Ж	900	600	500	950	650	550	1000	700	600	1050	750	650
5	Наклон вперед из пол. сидя	М	9	3	3	7,5	3	1	7,5	3	1	8,5	4	2
		Ж	11,5	6	2	12,5	6	2	13,0	6	2	14,0	7	3
6	подтягивание	М	4	2	1	4	2	1	5	3	1	5	3	1
		Ж	12	4	2	14	6	3	16	7	3	18	8	4
7	Отжимание	М	13	8	5	15	10	8	17	15	10	19	17	12
		Ж	8	5	3	9	6	4	10	7	5	11	8	5
8	Подъем туловища	М	13	9	4	14	10	5	15	11	6	16	12	7
		Ж	12	8	3	13	9	4	14	10	5	15	11	6
9	метание	м							18	15	12	21	18	15
		ж							15	12	10	18	15	12
10	Бег 1000м	м	Без учета времени											

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых,

но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Обучающиеся, имеющие подготовительную мед. группу, оцениваются по тем же критериям, но с учетом их заболевания. При выполнении контрольных упражнений оценивается 50% от показателей основной мед. группы. Дети, временно освобожденные от уроков физкультуры, обязаны находиться на уроках физической культуры. Оценивается их помощь на уроке, а также реферат на изучаемую тему

Содержание учебного предмета

Знания по 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.

Подвижные игры (19ч). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Гимнастика (18ч). Организующие команды и приёмы. 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по

гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (21ч). 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; прыжки со скакалкой.

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

Кроссовая подготовка (21 ч). Развитие физических качеств. Бег по пересеченной местности до 1000м, преодоление препятствий. Бег в гору и с горы. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Терминология кроссового бега.

Подвижные игры с элементами баскетбола (20ч). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	1 класс
1	Основы знаний	
2	Подвижные игры	19
3	Гимнастика	18
4	Легкая атлетика	21
5	Кроссовая подготовка	21
6	Подвижные игры с элементами баскетбола (модуль)	20
	По программе всего	99

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тема уроков	Дата	
		планируемая	фактическая
Кроссовая подготовка(12часов)			
1	Бег по пересеченной местности		
2	Бег по пересеченной местности		
3	Бег по пересеченной местности		
4	Бег по пересеченной местности		
5	Бег по пересеченной местности		
6	Бег по пересеченной местности		
7	Бег по пересеченной местности		

8	Бег по пересеченной местности		
9	Бег по пересеченной местности		
10	Бег по пересеченной местности		
11	Бег по пересеченной местности		
12	Бег по пересеченной местности		
Легкая атлетика(15 часов)			
13	Ходьба и бег		
14	Ходьба и бег		
15	Ходьба и бег		
16	Ходьба и бег		
17	Ходьба и бег		
18	Прыжки		
19	Прыжки		
20	Прыжки		
21	Прыжки		
22	Прыжки		
23	Бросок малого мяча		
24	Бросок малого мяча		
25	Бросок малого мяча		
26	Бросок малого мяча		
27	Бросок малого мяча		
Гимнастика (18 часов)			
28	Строевые упражнения, акробатика		
29	Строевые упражнения, акробатика		
30	Строевые упражнения, акробатика		
31	Строевые упражнения, акробатика		
32	Строевые упражнения, акробатика		
33	Строевые упражнения, акробатика		
34	Равновесие, строевые упражнения, висы		
35	Равновесие, строевые упражнения, висы		
36	Равновесие, строевые упражнения, висы		
37	Равновесие, строевые упражнения, висы		
38	Равновесие, строевые упражнения, висы		
39	Равновесие, строевые упражнения, висы		
40	Опорный прыжок, лазание		
41	Опорный прыжок, лазание		
42	Опорный прыжок, лазание		
43	Опорный прыжок, лазание		
44	Опорный прыжок, лазание		
45	Опорный прыжок, лазание		
Подвижные игры (19 часов)			
46	Подвижная игра «К своим флажкам»		

47	Подвижная игра «К своим флажкам»		
48	Подвижная игра «Два мороза»		
49	Подвижная игра «Два мороза»		
50	Подвижная игра «Пятнашки»		
51	Подвижная игра «Пятнашки»		
52	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»		
53	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»		
54	Подвижная игра «Зайцы в огороде»,		
55	Подвижная игра «Зайцы в огороде»,		
56	Подвижная игра «Лисы и куры»		
57	Подвижная игра «Лисы и куры»		
58	Подвижная игра «Кто дальше бросит»		
59	Подвижная игра «Кто дальше бросит»		
60	Подвижная игра «Точный расчет»		
61	Подвижная игра «Точный расчет»		
62	Подвижная игра «Точно в цель»		
63	Подвижная игра «Точно в цель»		
64	Подвижная игра «Точно в цель»		
Подвижные игры на основе баскетбола (20 часов) (модуль)			
65	Ловля и передача мяча на месте . Игра «Гонка мячей по кругу»		
66	Ловля и передача мяча на месте . Игра «Гонка мячей по кругу»		
67	Ловля и передача мяча на месте . Игра «Гонка мячей по кругу»		
68	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Овладей мячом»		
69	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Овладей мячом»		
70	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Овладей мячом»		
71	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу»		
72	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу»		
73	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу»		
74	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Вызови по имени»		
75	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Вызови по имени»		
76	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Вызови по имени»		
77	Броски в цель. Игра «Снайперы», «Подвижная цель»		

78	Броски в цель. Игра «Снайперы», «Подвижная цель		
79	Ведение мяча с изменением направления и скорости Игра «Быстро и точно»		
80	Ведение мяча с изменением направления и скорости Игра «Быстро и точно»		
81	Ловля и передача мяча на месте и в движении. « Вызови по имени»		
82	Ловля и передача мяча на месте и в движении. « Вызови по имени»		
83	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу»		
84	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу»		
Кроссовая подготовка (9 часов)			
85	Бег по пересеченной местности		
86	Бег по пересеченной местности		
87	Бег по пересеченной местности		
88	Бег по пересеченной местности		
89	Бег по пересеченной местности		
90	Бег по пересеченной местности		
91	Бег по пересеченной местности		
92	Бег по пересеченной местности		
93	Бег по пересеченной местности		
Легкая атлетика(6 часов)			
94	Ходьба и бег		
95	Ходьба и бег		
96	Прыжки		
97	Прыжки		
98	Метание		
99	Метание		

Модуль «Подвижные игры на основе баскетбола (20 часов)

№ урока	Тема урока	дата	
		планируем	фактически
65	Ловля и передача мяча на месте . Игра «Гонка мячей по кругу»		
66	Ловля и передача мяча на месте . Игра «Гонка мячей по кругу»		
67	Ловля и передача мяча на месте . Игра «Гонка мячей по кругу»		

68	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Овладей мячом»		
69	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Овладей мячом»		
70	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Овладей мячом»		
71	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу»		
72	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу»		
73	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу»		
74	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Вызови по имени»		
75	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Вызови по имени»		
76	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Вызови по имени»		
77	Броски в цель. Игра «Снайперы», «Подвижная цель»		
78	Броски в цель. Игра «Снайперы», «Подвижная цель»		
79	Ведение мяча с изменением направления и скорости Игра «Быстро и точно»		
80	Ведение мяча с изменением направления и скорости Игра «Быстро и точно»		
81	Ловля и передача мяча на месте и в движении. « Вызови по имени»		
82	Ловля и передача мяча на месте и в движении. « Вызови по имени»		
83	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу»		
84	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу»		