

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11»



Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»

Учитель: Андреев А.О.

Классы – 1а, 1б, 1в, 1г

Согласовано:

Зам директора по УВР
 Поплавская И.К.

г. Чебаркуль
2017г

Содержание

1.Пояснительная записка.....	3.
2.Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	5
3.Содержание учебного предмета.....	8
4.Тематическое планирование.....	13

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических разработок.

Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014г. №145-ФЗ, от 06.04.2015г. № 68-ФЗ)//<http://www.consultant.ru/>;<http://www.garant.ru/>
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373 (в ред. Приказом Минобрнауки России от 26.11.2010г. № 1241, от 22.09.2011 г. №2357, от 18.12.2012 г. № 1060, от 29.12.2014г. №1643, от 18.05.2015г. №507, от 31.12.2015г. №1576) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 22.12.2009 г. №17785) // <http://www.consultant.ru/>;<http://www.garant.ru/>
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 г. №35847)//<http://www.consultant.ru/>;<http://www.garant.ru/>
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. №189 (ред. От 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологическое требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. №19993), (в ред. Изменений №1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации) от 29.06.2011 г. №85, Изменений №2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 г. № 72, Изменений №3 утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81)//<http://www.consultant.ru/>;<http://www.garant.ru/>
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно- эпидемиологическое требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»(Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 г. №38528)//<http://www.consultant.ru/>;<http://www.garant.ru/>
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»(ГТО)»//<http://www.consultant.ru/>;<http://www.garant.ru/>
7. Рабочая программа А.П.Матвеев. Физическая культура. Предметная линия учебников «Перспектива» 1-4 классы.Просвещение, 2011.

Региональный уровень

- 1.Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-ЗО (ред. От 28.08.2014 г.) «Об образовании в Челябинской области (подписан Губернатором Челябинской области 30.08.2013 г.)/Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. №1543».

Цель учебного предмета по физической культуре является формирование обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи учебного предмета;

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В авторскую программу А. П. Матвеева внесены следующие коррективы:

- изменилось количество часов, которые выделяются на изучение тем (т.к. составитель авторской программы Матвеев А.П. предоставил возможность учителям самостоятельно распределить данные часы по темам)

Описание места учебного предмета в учебном плане.

В соответствие с учебным планом урок »Физическая культура» изучается в 1 классе по 2 часа в неделю. На основании приказа Минобрнауки РФ от 30 августа 2010г. №889 третий час учебного предмета «Физическая культура» можно использовать на увеличение двигательной активности и развитие двигательных качеств обучающихся в качестве урока ритмики. Уроки проводятся один раз в неделю (33 часа в год)

УМК «Перспектива»

Учебно-методическое обеспечение

- Примерная программа по физической культуре.
- А.П.Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы. Москва. Просвещение 2011.
- Учебники для образовательных учреждений автора Матвеев А. П. Физическая культура. 1 класс.
- А.П.Матвеев. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы. Москва. Просвещение 2011.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
 - использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
 - соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
 - организовывать и проводить занятий 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;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

У обучающегося будут сформированы :

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

Регулятивные

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- проводить водные закаливающие процедуры (обливание под душем)
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

Обучающийся получит возможность научиться:

- рассказывать о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Предметные

обучающиеся научатся:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем).

обучающиеся получат возможность научиться:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	Средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	11	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места.	118 и выше	115-117	105 и ниже	116 и выше	111-115	95 и ниже
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях.	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта.	5,8 и ниже	5.9-6.3	6,6 и выше	5.9 и ниже	6,0-6.5	7,0 и выше
Бег 1000 м.	Без учета времени.					
Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени.					

3. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре(3ч.)

Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.

Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности. (4ч)

Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса во время и после выполнения физических упражнений.

Закаливание – обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при закаливании.

Физическое совершенствование. (59ч)

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения в длину и высоту.

Лыжные гонки. Передвижения, повороты.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений.

На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты. *На материале раздела «Лыжная подготовка»:* эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

Футбол: удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, формирование осанки, внимания, силы, ловкости и координации движений.

На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие координации движений, выносливости и быстроты, силовых способностей.

На материале раздела «Лыжная подготовка»: развитие координации движений, выносливости.

Распределение учебных часов на освоение разделов и тем учебной программы

Разделы и темы программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итог
Основы знаний по физической культуре	1	1	1		3
Способы двигательной деятельности	1	1	1	1	4
Легкая атлетика	7			8	15
Физкультурно- оздоровительная деятельность.	1	1	1	1	4
Подвижные игры	8	3	3	4	18
Гимнастика с основами акробатики		8			8
Лыжная подготовка			14		14
Итог (ч.)	18	14	20	14	66

4. Тематическое планирование 1 класс (66 часов)

	Тема урока	Кол-во часов По плану фактически	Формы текущего контроля успеваемости
1	1 четверть 18 часов Знания о физической культуре (1ч.) Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека	1 час	
2	Способы физкультурной деятельности(1ч.) Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	1 час	
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность(1ч.) Комплексы физических упражнений для утренней зарядки НРЭО . История развития физкультурного движения в России.	1 час	
4-6	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (7ч.) Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения	3 часа	

7-8	Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд НРЭО. Что такое ГТО?	2часа	Норматив Прыжок в длину с места А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г.
9-10	Общеразвивающие физические упражнения. <i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей	2часа	Норматив Бег 30м А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г
11-12	Подвижные игры 8ч. <i>11-12.На материале лёгкой атлетики(2 часа):</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты НРЭО. Спортивные и физкультурно-оздоровительные сооружения г.Чебаркуля.	2часа	Норматив Бег на 1000м без учета времени А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г
13-14	Спортивные игры.(2 часа) Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу	2часа	
15-18	Подвижные игры. (4 часа) <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений НРЭО.Анатолий Карпов чемпион мира по шахматам г. Златоуст.	4часа	Норматив Челночный бег 3*10 м А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г

19	Пчетверть- 14 часов Знания о физической культуре (1ч.) Ходьба, бег , прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	1час	Норматив Подъем туловища из положения лежа на спине(кол-во раз за 30сек) А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г
20	Способы физкультурной деятельности(1ч.) Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	1час	
21	Физкультурно-оздоровительная деятельность(1ч.) Комплексы физических упражнений для утренней зарядки . НРЭО Светлана Ишмуратова- олимпийская чемпионка по биатлону г. Златоуст.	1час	Норматив Наклон вперед,не сгибая ног в коленях А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г
22 -23	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики -8 часов Организующие команды и приёмы:строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	2часа	Норматив Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г
24 -25	Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты НРЭО Челябинские хоккеисты- Олимпийские чемпины.	2часа	Норматив Сгибание и разгибание рук в упоре лежа А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г

26	Акробатические комбинации Гимнастические упражнения прикладного характера. <i>Передвижение по гимнастической стенке</i>	1 час	Норматив Приседание(кол-во раз за 30сек) А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г
27	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания	1 час	
28-29	Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.	2 часа	Норматив Прыжки со скакалкой за 30сек.(кол-во раз) А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г
30-32	Подвижные игры.(3 часа) На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений НРЭО Олимпийские чемпионы по спортивной гимнастике.	3 часа	
33	III четверть – 20 часов Знания по физической культуре.(1час) Игры и занятия в зимнее время года.	1 час	
34	Способы физкультурной деятельности(1ч.) Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя	1 час	

	зарядка)		
35	Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч.) Комплексы физкультминуток Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки НРЭО История развития лыжного спорта в России.	1 час	
36	Лыжная подготовка 14ч. Игры и занятия в зимнее время года.	1 час	
37	Одежда лыжника. Команды лыжнику.	1 час	
38	Общеразвивающие физические упражнения <i>На материале лыжных гонок:</i> развитие координации движений, выносливости	1 час	
39-42	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; спуски НРЭО Олимпийская чемпионка по конькам Лидия Скобликова г.Челябинск	4 часа	Норматив Бег на лыжах 1000м без учета времени. А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г
43-46	Ступающий шаг.	4 часа	
47-49	Скользкий шаг. НРЭО Хоккейная команда «Трактор» г.Челябинск.	3 часа	

50-52	Подвижные игры(3ч.) <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений	3часа	
53	IVчетверть- 14 часов Способы физкультурной деятельности(1ч.) Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).	1час	Норматив Челночный бег 3*10 м А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г
54	Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч.) Комплексы физкультминуток Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки НРЭО История развития легкой атлетики в России.	1час	
55-58	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (8ч.) <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения	4часа	Норматив Бег на 30м. А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г Норматив Бег на 60м. А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г
59-60	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед НРЭО	2часа	Норматив Прыжок в длину с места А.П.Матвеев

	Легкоатлетическая эстафета на приз газеты «Южноуралец» г. Чебаркуль.		Физическая культура Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г
61-62	Общеразвивающие физические упражнения. <i>На материале лёгкой атлетики:</i> развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей	2 часа	Норматив Бег на 1000м без учета времени А.П.Матвеев Физическая культура Издательство «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 2014г
63	Подвижные игры 4ч. <i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты НРЭО Чемпионат мира по футболу 2018 в России.	1 час	
64-65	Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу	2 часа	
66	Подвижные игры разных народов	1 час	

