

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата по плану				Дата по плану				Тема урока
	1А	1Б	1В	1Г	1А	1Б	1В	1Г	
Знания о физической культуре (3 часа)									
1									Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Что такое физическая культура?
2									Чему обучают на уроках физической культуры? Как возникли физические упражнения?
3									Кто как передвигается?
Способы физкультурной деятельности (4 часа)									
4									Одежда для игр и прогулок. Подбор одежды в зависимости от погодных условий.
5									Подвижные игры и их значение. Самостоятельная организация игр.
6									Личная гигиена. Режим дня.
7									Что такое осанка? Упражнения для осанки.
Физическое совершенствование (92 часа)									
8									Техника безопасности на уроках гимнастики. Подбор одежды.

9									Основные части тела. Физкультминутка
10									Утренняя зарядка. Как составить комплекс утренней зарядки? Упражнения на развитие гибкости, координации движений.
11									Комплекс утренней зарядки №1. Гимнастические упражнения для формирования правильной осанки.
12									Комплекс утренней зарядки №2. Гимнастические упражнения на развитие силовых способностей.
13									Организующие команды и приемы. Комплекс утренней зарядки №3.
14									Строевые действия в шеренге и колонне. Правила выполнения строевых упражнений.
15									Значение строевых упражнений для занятий физической культурой.
16									Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лежа).
17									Значение исходных положений для гимнастических стоек. выполнения физических упражнений.
18									Основные виды Техника правильного их выполнения.
19									Основные виды гимнастических упоров. Техника их выполнения.
20									Основные виды гимнастических седов. Техника их выполнения.

21									Основные виды приседов. Техника их правильного выполнения.
22									Основные виды положений лежа. Техника выполнения.
23									Техника выполнения переката в группировке на спине.
24									Техника выполнения группировки из положения лежа на спине и положения стоя.
25									Акробатические комбинации из хорошо освоенных акробатических упражнений.
26									Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую сторону. Техника выполнения.
27									Лазание по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.
28									Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания.
29									Преодоление полосы препятствий с элементами ходьбы по скамейке, запрыгивания на маты, перепрыгивания и спрыгивания.
30									Техника преодоления полосы препятствий, включающих в себя освоенные двигательные действия.
31									Техника безопасности по легкой атлетике. Правила поведения.
32									Ходьба и бег, как жизненно важные способы передвижения.
33									Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.

34									Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения?
35									Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (боком, спиной вперед).
36									Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменения скорости ходьбы и бега.
37									Бег с высоким подниманием бедра -техника выполнения.
38									Бег с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге.
39									Бег с ускорением, с изменением направления (змейкой и по кругу).
40									Легкоатлетичес-кие упражнения для развития координации, быстроты.
41									Легкоатлетичес-кие упражнения для развития выносливости, координацион-ных способностей.
42									Легкоатлетичес-кие упражнения для развития быстроты.
43									Техника выполнения прыжков на месте, на одной, двух ногах.
44									Техника выполнения прыжков на месте вправо, влево.
45									Техника выполнения прыжков вперед и назад (толчком одной и двумя ногами).
46									Техника выполнения прыжка в длину и высоту (толчком двумя ногами).

47									Техника безопасности при проведении игр с мячом.
48									Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.
49									Удар по мячу с одного, двух шагов разбега внутренней стороной стопы.
50									Передача мяча в парах, тройках с расстояния 2-3м.
51									Передача и ловля мяча двумя руками на месте снизу. Игра «Бросай-поймай».
52									Передача и ловля мяча двумя руками от груди.
53									Техника безопасности и правила поведения на уроках по лыжной подготовке.
54									Одежда лыжника. Правила подбора одежды.
55									Команды лыжника: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку, к ноге!», «На лыжи становись!»
56									Передвижение в колонне с лыжами на плече и под рукой.
57									Упражнения для развития основных мышечных групп. Развитие координации, выносливости.
58									Основная стойка лыжника на месте.
59									Ступающий шаг. Упражнения для освоения техники ступающего шага.

60									Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.
61									Скользкий шаг. Упражнения для выполнения скользящего шага.
62									Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.
63									Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске с небольших пологих склонов.
64									Эстафеты в передвижении на лыжах: «Встречная эстафета», «Кто дальше прокатится»
65									Эстафеты в передвижении на лыжах «Попади в ворота», «На буксире».
66									Техника безопасности на уроках подвижных игр.
67									Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития.
68									Подвижная игра «Пятнашки»
69									Подвижная игра «Тройка»
70									.Подвижная игра «Рыбки»
71									Подвижная игра «Раки»
72									Подвижная игра «Не попади в болото».

73									Подвижная игра «Бой петухов».
74									Подвижная игра «Охотники и утки»
75									Подвижная игра «Волк во рву»
76									Подвижная игра «Выстрел в небо»
77									Подвижная игра «Салки догонялки»
78									Подвижная игра «Горелки»
79									Подвижная игра «Совушка»
80									Подвижная игра «Не оступись»
81									Подвижная игра «Охотники и олени»
82									Подвижная игра «Брось-поймай».
83									Подвижная игра «Пингвины с мячом»
84									Подвижная игра «Кто быстрее»
85									Подвижная игра «Становись -разойдись»

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-го класса МОУ – СОШ №8 составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре, авторской программы А.П.Матвеева «Физическая культура» 1-4 классы, «Просвещение», 2014 год.

Целью предмета «Физическая культура» является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Место учебного предмета в учебном плане

По учебному плану МОУ – СОШ №8 в 2017-2018 учебном году на изучение предмета «Физическая культура» в 1-х классах выделяется 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели).

Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликты и выходить из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее существования;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и окружающих.
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- готовность разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в 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 ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- 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 частоты пульса, регулирование её напряженности 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.

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке). Учащиеся с подготовительной и специальной группой здоровья занимаются вместе с основной группой, но с уменьшенной нагрузкой, без сдачи нормативов, участия в соревнованиях и играх с увеличенной нагрузкой. Освобожденные от уроков физической культуры по состоянию здоровья на длительный срок оцениваются по теоретической части (ответы по учебнику, доклады, беседы, тесты, рефераты по пройденным темам).

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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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 способы физкультурной деятельности Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнения для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия, команды.

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекувырки, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания.

Опорные прыжки с разбегу.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направления, челночный бег.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, в длину и высоту.

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение.

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 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.

**Тематическое планирование
по физической культуре в 1х классах**

№	Раздел, тема	часы
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Способы физкультурной деятельности	4
3.	Физическое совершенствование:	
	-Гимнастика	23
	-Легкая атлетика	16
	-Спортивные игры	6
	-Лыжная подготовка	13
	-Подвижные игры	34
	Итого	99