МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОД ДЕСНОГОРСК» СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
216400 Смоленская область г. Десногорск,3 мкр., тел./факс (48153) 7-17-95 E-mail: dssh4@yandex.ru

«Рассмотрено»	**«Согласовано»**	**«Утверждаю»**
Руководитель ШМО _____/Куракина Н.В./ Протокол № 1 от «28» 08 2019г.	Заместитель директора по УВР МБОУ «СШ № 4» _____/Косенкова В.А./ «29» 08 2019г.	Директор МБОУ «СШ № 4» _____/Антошина О.В../ Приказ № 544 «30» 08 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

в соответствии ФГОС 2 поколения

по физической культуре в 1 А классе

Чернышёвой Надежды Николаевны,

учителя высшей категории

2019 - 2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Класс: 1 А
Учитель: Чернышёва Н.Н.
Количество часов: 99 часов по 3 часа в неделю (33 уч. недели)

Рабочая программа составлена на основе:

- основной образовательной программы начального общего образования СШ № 4 г. Десногорска;
- учебного плана МБОУ «СШ №4» на 2019-2020 уч. год.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;

8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура.

Понятия о здоровье. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.

Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки. 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.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатическая комбинация: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий.

Лёгкая атлетика.

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.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, развитие выносливости.

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 легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

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.

Календарно – тематическое планирование для обучающихся 1 А класса

№ урока: п/п	№ урока: в теме	Дата проведения	Тема раздела, урока	Коррек-тировка
Гимнастика с элементами акробатики - 6 часов				
1	*1*		*Понятия о здоровье. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.*	
2	*2*		Строевые действия (*в шеренге, строевые действия в колонне).* Ходьба под счет *(ходьба на носках, на пятках).*	
3	*3*		Выполнение строевых команд. Ходьба с высоким подниманием бедра.	
4	*4*		Перестроение по звеньям. Размыкание. Разновидности ходьбы.	
5	*5*		Повороты направо, налево. Разновидности ходьбы.	
6	*6*		Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Разновидности ходьбы.	
Легкая атлетика - 16 часов				
7	*1*		*История развития физической культуры и первых соревнований.* Разновидности ходьбы. Обычный бег.	
8	*2*		Разновидности ходьбы. Обычный бег.	
9	*3*		Бег с высоким подниманием бедра.	
10	*4*		Бег прыжками и с ускорением.	
11	*5*		Бег с изменяющимся направлением движения.	
12	*6*		Бег с изменением направления, ритма и темпа.	
13	*7*		Бег из разных исходных положений. Челночный бег.	
14	*8*		Высокий старт с последующим ускорением.	
15	*9*		Прыжки на одной ноге и двух ногах *(на месте и с продвижением).*	
16	*10*		Прыжки в длину и в высоту с места. Спрыгивание и запрыгивание.	
17	*11*		Прыжок в длину с разбега *(с отталкиванием одной и приземлением на две).*	
18	*12*		Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	
19	*13*		Броски большого мяча 1кг на дальность разными способами.	
20	*14*		*Составление режима дня.* Чередование ходьбы с бегом до 400 м.	
21	*15*		Смешанное передвижение до 600 м.	
22	*16*		Смешанное передвижение до 1 км.	
Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики - 5 часов				
23	*1*		Игры «Салки», «Метко в цель», «Слушай».	
24	*2*		Игры «У медведя во бору», «Кто дальше бросит», «Часовой».	
25	*3*		Игры «Совушка», «Зайцы в огороде», «Сторожевой пост».	
26	*4*		Игры «Салки на одной ноге», «Передал, садись», «Наблюдатели».	
27	*5*		Игры «К своим флажкам», «С кочки на кочку», *«Охотники и утки».*	
Гимнастика - 21 час				
28	*1*		*Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки.* Акробатические упражнения (*упоры; седы).*	
29	*2*		Акробатические упражнения в группировке. Игры *«У медведя во бору», «Кто дальше бросит», «Часовой».*	
30	*3*		Акробатические упражнения: перекаты. Игры *«Передал, садись», «Наблюдатели».*	

№ урока: п/п	в теме	Дата проведения	Тема раздела, урока	Коррек-тировка
31	4		*Занятие по профилактике и коррекции нарушения осанки.* Акробатические упражнения: стойка на лопатках.	
32	5		Акробатические упражнения: кувырки вперёд. Игры *«К своим флажкам», «С кочки на кочку».*	
33	6		Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад. Игры *«У медведя во бору», «Часовой».*	
34	7		Акробатические упражнения *(гимнастический мост).*	
35	8		Акробатическая комбинация: *(мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев).*	
36	9		Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	
37	10		Передвижение по гимнастической стенке.	
38	11		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.	
39	12		Преодоление полосы препятствий с элементами перелезания.	
40	13		Преодоление полосы препятствий с элементами переползания.	
41	14		Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
42	15		Подтягивание в висе на низкой перекладине.	
43	16		*Прохождение гимнастической полосы препятствий.*	
44	17		*Комплекс дыхательных упражнений.* Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
45	18		Выполнение строевых команд. Прыжки со скакалкой за 15 с.	
46	19		Выполнение строевых команд. Прыжки со скакалкой за 20 с.	
47	20		Выполнение строевых команд. Прыжки со скакалкой за 25 с.	
48	21		*Измерение длины и массы тела. Прыжки со скакалкой за 30 с.*	
Спортивные игры (баскетбол) – 9 часов				
49	1		*ТБ на уроке спортивных игр.* Специальные передвижения без мяча.	
50	2		Ведение мяча.	
51	3		Ведение мяча с изменением направления.	
52	4		Ведение мяча с изменением скорости.	
53	5		*Измерение показателей осанки и физических качеств.* Броски в цель в ходьбе.	
54	6		Броски в цель в медленном беге.	
55	7		Броски в цель в ходьбе и медленном беге.	
56	8		Броски мяча в корзину.	
57	9		Подвижные игры на материале баскетбола.	
Спортивные игры (волейбол) – 9 часов				
58	1		Подбрасывание мяча.	
59	2		*Комплекс физических упражнений для утренней зарядки.* Ловля мяча.	
60	3		Подбрасывание мяча и ловля мяча.	
61	4		Подбрасывание мяча и ловля мяча.	
62	5		*Физкультминутки.* Подача мяча.	
63	6		Приём мяча.	
64	7		Передача мяча.	
65	8		Подвижные игры на материале волейбола.	
66	9		Эстафеты на материале волейбола.	

№ урока: п/п	в теме	Дата проведения	Тема раздела, урока	Коррек-тировка
Подвижные игры на свежем воздухе – 20 часов				
67	*1*		*Проведение оздоровительных занятий в режиме дня: утренняя зарядка. Игры «Салки на одной ноге». «Охотники и утки».*	
68	*2*		Эстафеты. Игры «Салки догонялки», «Невод».	
69	*3*		Эстафеты. Игры «Мышеловка», «Тяни в круг».	
70	*4*		Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	
71	*5*		Игры «День, ночь», «Кто перетянет».	
72	*6*		Эстафеты. Игра «Гуси лебеди», «Слушай».	
73	*7*		Эстафеты. Игра «Вызов номеров», «Часовой».	
74	*8*		Эстафеты. Игры «Пустое место», «Сторожевой пост».	
75	*9*		Эстафеты. Игры «Салки на одной ноге», «Передвигайся скрытно»	
76	*10*		Игры «Прыгающие воробушки», Маскируйся быстро»	
77	*11*		*Комплекс упражнений на развитие физических качеств.*	
78	*12*		Эстафеты. Игры «С кочки на кочку», «Наблюдатели».	
79	*13*		Эстафеты. Игры «Волк во рву», «Точный расчёт».	
80	*14*		Эстафеты. Игры «Удочка», «Оборона моста».	
81	*15*		*Гимнастика для глаз.* Игры «Метко в цель», «Саперы».	
82	*16*		Эстафеты. Игры «Стой». «Через цепь».	
83	*17*		Эстафеты. Игры «Передал, садись», «Пограничники».	
84	*18*		Эстафеты. Игры «Охотники и утки», «Посадка картошки».	
85	*19*		Эстафеты. Игры «Ящерица», «Гонка с выбыванием».	
86	*20*		.Игры «Не давай водящему», «Смена лидеров».	
Легкая атлетика - 13 часов				
87	*1*		*ТБ. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня: физкультминутки.* Разновидности ходьбы. Бег (*с высоким подниманием бедра, бег прыжками и с ускорением).*	
88	*2*		Бег по слабопересеченной местности.	
89	*3*		Бег с изменяющимся направлением движения, ритма и темпа.	
90	*4*		Бег из разных исходных положений. Челночный бег.	
91	*5*		Высокий старт с последующим ускорением. Эстафеты.	
92	*6*		Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	
93	*7*		Прыжки в длину и в высоту с места(с отталкиванием одной и приземлением на две). Спрыгивание и запрыгивание.	
94	*8*		Промежуточная аттестация. Контрольный урок.	
95	*9*		Метание малого мяча в вертикальную цель *(и на дальность).*	
96	*10*		Броски большого мяча 1кг на дальность разными способами.	
97	*11*		Чередование ходьбы с бегом до 600 м.	
98	*12*		*Выполнение простейших закаливающих процедур.* Смешанное передвижение до 1000 м.	
99	*13*		Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений.	

По программе: **99 часов**

Проведено фактически: _____