

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 2»

г. Зарайска Московской области



Рабочая программа по физической культуре
1 «А» класс

Составитель: Макова Наталия Викторовна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

2018 – 2019 учебный год.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 1 «А» класса разработана на основе авторской программы В.И. Ляха, А.А.Зданевича «Комплексная программа физического воспитания» и в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования, учебным планом, годовым календарным графиком МБОУ «Гимназия № 2». Авторской программе соответствует учебник Ляха В.И. Физическая культура 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017.

В соответствии с годовым календарным графиком и учебным планом МБОУ «Гимназия № 2» в 1«А» классе на изучение предмета «Физическая культура» отведено 66 часов (33 учебные недели, 2 часа в неделю).

Рабочая программа по физической культуре, составленная на основе авторской программы, реализуется в полном объеме. Изменения в авторскую программу не внесены.

Планируемые результаты по русскому языку соответствуют результатам, предусмотренным в основной образовательной программе начального общего образования МБОУ «Гимназия № 2» и авторской программе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы

У учащихся будут сформированы:

- умение характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- умение определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- умение разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- умение руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- умение руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- умения характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- умения характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- умения определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Метапредметные результаты

Познавательные УУД

Учащиеся научатся:

- осознанно строить речевое высказывание в устной форме;
- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе;
- самостоятельно отбирать упражнения и объединять их в комплексы;
- осмысливать правила игры;
- моделировать, выбирать наиболее эффективные способы решения игровой ситуации;
- осмысливать самостоятельное выполнение упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осознавать важность физических нагрузок для развития основных физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осмыслить умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- осознавать важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
- осознавать важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений;
- осмыслить правила безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций;
- осмыслить, объяснить свой двигательный опыт;
- осмыслить технику выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Регулятивные УУД

Учащиеся научатся:

- овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- осваивать способы решения проблем творческого и поискового характера;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение

окружающих;

- выполнять задание в соответствии с поставленной целью;
- владеть логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Коммуникативные УУД

Учащиеся научатся:

- участвовать в диалоге на уроке;
- слушать и понимать других;
- составлять комплексы упражнений;
- взаимодействовать с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..);
- контролировать свое физическое состояние;
- взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре;
- организовать и провести игру;
- самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий;
- выбирать упражнения для развития физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- объяснять ошибки при выполнении упражнений;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией;
- взаимодействовать со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений;
- самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

- называть правила техники безопасности на уроках;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения различных упражнений;
- раскрывать понятие «физическая культура» и анализировать положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- определять признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе;
- усваивать основные понятия и термины;
- выполнять беговые упражнения, прыжки, метание мяча;
- выполнять акробатические упражнения на различных снарядах.

Учащиеся получают возможность научиться:

- описывать технику выполнения упражнений и осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;
- давать оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- использовать подвижные игры для активного отдыха.

Содержание.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	4
2	Спортивные и подвижные игры	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Легкая атлетика	16
5	Лыжная подготовка	12
Всего:		66

Календарно-тематическое планирование.

1 класс 1 четверть

№ п/п	Наименование разделов и тем	Характеристика видов деятельности ученика	Дата	
			План	Факт
Гимнастика (1час), легкая атлетика (8час), подвижные игры (8час), теория (1час)				
1	Вводный ИОТ на уроках физическая культура. Подвижные игры	<p>Называет правила техники безопасности на уроках. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения различных упражнений. Раскрывает понятие «физическая культура» и анализирует положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развитие человека. Определяет признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Усваивает основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняет их назначение. Описывает технику выполнения ходьбы, бега, беговых упражнений осваивает её самостоятельно, выявляет и устраняет характерные ошибки в процессе освоения. Выбирает индивидуальный темп ходьбы, бега. Описывает технику выполнения прыжковых упражнений, технику метания различными способами. Дает оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы. Описывает технику ловли, передачи, ведения мяча и броски. Взаимодействует со сверстниками в процессе игры. Использует подвижные игры для активного отдыха.</p>	03.09.	
2	Ознакомление со спортзалом, спортивной площадкой. Подвижные игры		-	
3	<i>Теория: Что такое физическая культура.</i> Подвижные игры		10.09.	
4	Освоение навыков ходьбы. Игры с элементами ОРУ		-	
5	Освоение навыков бега в процессе игры		14.09.	
6	Совершенствование навыков бега с изменением направления в играх		17.09	
7	Смешанное передвижение до 1 км		-	
8	Освоение навыков прыжков в подвижных играх		21.09.	
9	Прыжки через препятствия в подвижных играх		24.09	
10	Овладение навыками метания в подвижных играх		-	
11	Подвижные игры, эстафеты с элементами метания.		28.09.	
12	<i>Теория: Личная гигиена.</i> Подвижные игры		01.10.	
13	Развитие координационных способностей. Подвижные игры		-	
14	Игры с прыжками с использованием скакалки.		05.10.	
15	Развитие физических качеств и двигательных навыков.		08.10.	
16	Полоса препятствий. Подвижные игры		-	
17	Контроль двигательных навыков.		12.10.	
18	Подведение итогов 1 четверти		15.10.	
		-		
		19.10.		
		-		
		22.10.		
		-		
		26.10.		
		-		
		29.10.		
		-		
		02.11.		

1 класс 2 четверть

№ п/п	Наименование разделов и тем	Характеристика видов деятельности ученика	Дата	
			План	Факт
Гимнастика (11час), подвижные игры (2час), теория (1час)				
19 (1)	ИОТ на уроках по гимнастики.	Называет правила техники	14.11.	

	Освоение строевых упражнений	<p>безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Описывает состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляет комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывает технику на гимнастических снарядах.</p> <p>Выявляет технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Составляет комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывает помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализирует их технику.</p> <p>Осваивает технику танцевальных упражнений, оказывает помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p>	–	
20 (2)	<i>Теория: Спортивная одежда и обувь.</i> Освоение ОРУ с предметами		16.11.	
21 (3)	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей		19.11.	
22 (4)	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей		– 23.11.	
23 (5)	Освоение навыков лазания и перелезания, развитие силовых способностей.		26.11.	
24 (6)	Освоение навыков лазания и перелезания. Подвижные игры.		– 30.11.	
25 (7)	Освоение навыков в опорных прыжках. Подвижная игра		03.12.	
26 (8)	Освоение навыков в опорных прыжках. Подвижная игра		– 07.12.	
27 (9)	<i>Теория: Вода и питьевой режим</i> Освоение висов и упоров		10.12	
28 (10)	Освоение навыков равновесия. Подвижные игры		– 14.12.	
29 (11)	Освоение навыков равновесия. Подвижные игры		17.12.	
30 (12)	Освоение танцевальных упражнений.		– 21.12	
31 (13)	Контроль двигательных навыков. Подвижные игры		24.12.	
32 (14)	Круговая тренировка. Итог четверти.		– 28.12.	

1 класс 3 четверть

№ п/п	Наименование разделов и тем	Характеристика видов деятельности ученика	Дата	
			План	Факт
Лыжная подготовка (12час.), подвижные игры (4час.), теория (1час), гимнастика (1час)				
33 (1)	ИОТ на уроках по лыжной подготовке. <i>Теория: Закаливание</i>	<p>Объясняет назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Применяет передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролирует скорость бега на лыжах по чистоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействует со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах, соблюдая правила безопасности. Применяет правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах.</p> <p>Использует бег на лыжах в</p>	14.01.	
34 (2)	Освоение ОРУ без предметов Подвижные игры, эстафеты.		– 18.01.	
35 (3)	Освоение техники лыжных ходов.		21.01.	
36 (4)	Освоение техники лыжных ходов.		– 25.01.	
37 (5)	Освоение техники лыжных ходов.		28.01.	
38 (6)	Освоение техники лыжных ходов.		– 01.02.	
39 (7)	Освоение техники лыжных ходов.		04.02.	
		–		

40 (8)	Освоение техники лыжных ходов.	организации активного отдыха. Взаимодействует со сверстниками в процессе освоения различных упражнений, игр. Выявляет технические ошибки и помогают в их исправлении.	08.02.	
41 (9)	Освоение техники лыжных ходов.		11.02.	
42 (10)	Освоение техники лыжных ходов.		– 15.02.	
43 (11)	Освоение техники лыжных ходов.		25.02.	
44 (12)	Освоение техники лыжных ходов.		– 01.03.	
45 (13)	Освоение техники лыжных ходов.		04.03.	
46 (14)	Освоение техники лыжных ходов.		– 08.03.	
47 (15)	<i>Теория: Органы пищеварения</i> Подвижные игры		11.03.	
48 (16)	Развитие физических качеств и двигательных навыков.		– 15.03.	
49 (17)	Контроль двигательных навыков. Подвижные игры.		18.03.	
50 (18)	Подвижные игры, эстафеты. Подведение итогов четверти.	– 22.03.		

1 класс 4 четверть

№ п/п	Наименование разделов и тем	Характеристика видов деятельности ученика	Дата	
			План	Факт
Легкая атлетика (8 часов), подвижные игры (6 часов), теория (1 час), гимнастика (1 час)				
539 (1)	ИОТ на уроках по легкой атлетике. <i>Теория: Органы дыхания</i>	Соблюдает правила техники безопасности. Выбирает индивидуальный темп бега, описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений. Выявляет и устраняют ошибки в процессе освоения самостоятельно. Демонстрирует выполнение пройденных легкоатлетических упражнений. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха.	01.04.	
54 (2)	Освоение навыков прыжков. Подвижные игры		– 05.04.	
55 (3)	Закрепление навыков прыжков. Подвижные игры		08.04.	
56 (4)	Прыжки через препятствия. Подвижные игры		– 12.04.	
57 (5)	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых способностей		15.04.	
58 (6)	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых способностей		– 19.04.	
59 (7)	Овладение умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.		22.04.	
60 (8)	Закрепление умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.		– 26.04.	
61 (9)	Совершенствование умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.		29.04.	
62 (10)	Совершенствование умениями в		– 03.05.	

	ловле, бросках, передачах и ведении мяча.		
63 (11)	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	06.05.	
64 (12)	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	– 10.05.	
65 (13)	Развитие скоростных и координационных способностей.	13.05.	
66 (14)	Подвижные игры. Итог четверти, года.	– 17.05.	
67 (15)	Проведения промежуточной аттестации	20.05.	
68 (16)	Анализ промежуточной аттестации	– 25.05.	

Согласовано.

Протокол заседания

НМК учителей физической культуры №1
от 28.08.2018 года.

Руководитель НМК _____ Трухачева Т.Ю.

Согласовано.

Заместитель директора по УВР

_____ Петрухина Н.Н.

29.08.2018 года