МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5»

 «Утверждаю»

 Директор МБОУ «СОШ №5»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_(И.К. Евдокимова )

 «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ 1 КЛАССА Б**

**(базовый уровень)**

 *Учитель физической культуры Тучин И.А.*

г. Реутов, 2018-2019 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа Учебного курса «Физическая культура» для 1 класса составлена учителем физической культуры И.А. Тучин на основе рабочей программы учебного курса «Физическая культура» на уровень начального общего образования МБОУ СОШ №5 г. Реутова

 **Цель курса**: школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи** физического воспитания учащихся 1 классов направлены:

– на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

– овладение школой движений;

– развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

– выработку представлений об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными игра.

**Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

 Учебный предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Согласно учебному плану ОУ рабочая программа для 1 класса предусматривает обучение предмету «Физическая культура» в объёме 2 часа в неделю, 66 часов в год

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

 Личностные

 Ученик научиться:

- положительно относиться к урокам физической культуры;

- понимать значение физической культуры для укрепления здоровья человека;

- выполнять закаливающие процедуры.

Учащиеся получат возможность научиться:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

- положительной мотивации к изучению различных приемов и способов;

- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

 Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;

- называть меры по профилактике нарушений осанки;

- определять способы закаливания;

- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;

- выполнять строевые упражнения;

- выполнять различные виды ходьбы;

- выполнять различные виды бега;

- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с разбега, с поворотом на 180;

- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;

- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4м.;

- выполнять кувырок вперед;

- выполнять стойку на лопатках;

- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

- выполнять танцевальные шаги;

- играть в подвижные игры;

- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;

- рассказывать о видах спорта, включенных в программу летних и зимних Олимпийских игр;

- определять влияние закаливание на организм человека;

- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определенных физических качеств;

- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

 Метапредметные:

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;

- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

- адекватно оценивать правильность выполнения задания;

- использовать технические приемы при выполнении физических упражнений;

- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);

- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплекс упражнений утренней гимнастике, физкульт-минуток;

- объяснять, какие технические приемы были использованы при выполнении задания;

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

- координировать взаимодействие с партнерами в игре;

- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

 **2. Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
|  I |
| 1 | **Базовая часть** | 48 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12  |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 14 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 6 |
| 2 | **Вариативная часть** | 18  |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами баскетбола | 18 |
|  | Итого | 66 |

 **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.

* **История физической культуры**. История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Особенности фи­зической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями на­рода. 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.
* Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. 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 вперёд; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 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 с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.
* 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 на дальность разными спо­собами.
* Метание: малого мяча в вертикальную цель и на даль­ность.
* 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 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. На­родные подвижные игры разных народов.

|  |
| --- |
| **Календарно-тематическое планирование** |
|  **Класс 1 Б** |
|  |
|  |  |  |  |  |
| Дата | Тема урока | Дата | примечания |
| по плану | по факту |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств |  3-7.09.18 |   |   |
| 2 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств |  3-7.09.18 |   |   |
| 3 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».  | 10-14.09.18 |   |   |
| 4 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств |  10-14.09.18 |   |   |
| 5 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде» |  17-21.09.18 |   |   |
| 6 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств |  17-21.09.18 |   |   |
| 7 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры» |  24-28.09.18 |   |   |
| 8 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способ-ностей |  24-28.09.18 |   |   |
| 9 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способ-ностей | 1-5.10.18 |  |   |
| 10 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей |  1-5.10.18 |   |   |
| 11 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега | 15-19.10.18 |   |   |
| 12 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.  |  15-19.10.18 |   |   |
| 13 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости |  22-26.10.18 |   |   |
| 14 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». Развитие выносливости. |  22-26.10.18 |   |   |
| 15 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  29.10-2.11.18 |   |   |
| 16 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие координационых способностей |  29.10-2.11.18 |   |   |
| 17 | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  5-11.11.18 |   |   |
| 18 | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие координационых способностей |  5-11.11.18 |   |   |
| 19 | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способ-ностей |  12-16.11.18 |   |   |
| 20 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  12-16.11.18 |   |   |
| 21 | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие координационных способностей |  26-30.11.18 |   |   |
| 22 | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  26-30.11.18 |   |   |
| 23 | ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  3-7.12.18 |   |   |
| 24 | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |   3-7.12.18 |   |   |
| 25 | ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  10-14.12.18 |   |   |
| 26 | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  10-14.12.18 |   |   |
| 27 | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  17-21.12.18 |   |   |
| 28 | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  17-21.12.18 |   |   |
| 29 | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие координационых способностей |  24-28.12.18 |   |   |
| 30 | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |   24-28.12.18 |   |   |
| 31 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | 7-11.01.19 |   |   |
| 32 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов  | 7-11.01.19 |   |   |
| 33 | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способостей | 14-18.01.19 |   |   |
| 34 | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей | 14-18.01.19 |   |   |
| 35 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | 21-25.01.19 |   |   |
| 36 | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | 21-25.01.19 |   |   |
| 37 | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | 28.01-1.02.19 |   |   |
| 38 | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | 28.01-1.02.19 |   |   |
| 39 | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | 4-8.02.19 |   |   |
| 40 | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | 4-8.02.19 |   |   |
| 41 | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | 11-15.02.19 |   |   |
| 42 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей | 11-15.02.19 |   |   |
| 43 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мячана месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей | 25.02-1.03.19 |   |   |
| 44 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мячана месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных качеств | 25.02-1.03.19 |   |   |
| 45 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей | 4-8.03.19 |   |   |
| 46 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мячана месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных качеств | 4-8.03.19 |   |   |
| 47 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мячана месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 11-15.03.19 |   |   |
| 48 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мячана месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | 11-15.03.19 |   |   |
| 49 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мячана месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных качеств | 18-22.03.19 |   |   |
| 50 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 18-22.03.19 |   |   |
| 51 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств  | 25-29.03.19 |   |   |
| 52 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 25-29.03.19 |   |   |
| 53 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1-5.04.19 |   |   |
| 54 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей | 1-5.04.19 |   |   |
| 55 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных качеств | 15-19.04.19 |   |   |
| 56 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей. | 15-19.04.19 |   |   |
| 57 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных качеств | 22-26.04.19 |   |   |
| 58 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | 22-26.04.19 |   |   |
| 59 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных качеств. | 29.04-3.05.19 |   |   |
| 60 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей. | 29.04-3.05.19 |   |   |
| 61 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | 6-10.05.19 |   |   |
| 62 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | 6-10.05.19 |   |   |
| 63 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» | 13-17.05.19 |   |   |
| 64 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» | 13-17.05.19 |   |   |
| 65 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).  | 20-24.05.19 |   |   |
| 66 | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости | 20-24.05.19 |   |   |