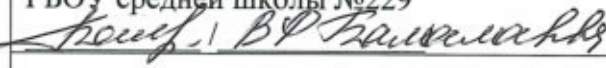
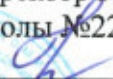



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №229 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Согласовано Заместитель директора по УВР ГБОУ средней школы №229 	Принято Протокол педагогического совета от <u>28.06.17</u> № <u>11</u>
	Утверждено Директор ГБОУ средней школы №229  Петрова Н.А. Приказ от <u>28.06.17</u> № <u>168</u>



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО
Физической культуре
1 класс
на 2017-2018 учебный год**

**Составил(а) учитель
Первой квалификационной категории
Михайлова
Марта Игоревна**

Санкт-Петербург
2017

Содержание

1. Паспорт рабочей программы	-3
2. Пояснительная записка	-4
3. Содержание учебного курса	-6
4. Планируемые результаты	-7
5. Календарно-тематическое планирование	-10
6. Перечень учебно-методических средств обучения, ЭОР (электронных образовательных ресурсов)	-15
7. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ	-16
8. Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися	-16
9. Список литературы	-17

1. Паспорт рабочей программы

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного курса
Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа;	Рабочие программы.Физкультура.1-11 классы.Комплексная программа физического воспитания учащихся.В.И,Ляха,А.А. Зданевича.Издательство М.: Просвещение, 2012
Категория обучающихся	Учащиеся __1__ класса ГБОУ средней школы №229 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
Сроки освоения программы	1 год
Объём учебного времени	99 часов
Форма обучения	очная
Режим занятий	3 часа в неделю

2. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённым в 2009 г.. Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: 1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012. 2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека. Предметом обучения физической культуры в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается

3. Содержание учебного курса

Легкоатлетические упражнения:

- бег
- прыжки
- метания
- основы знаний о физической культуре

Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Подвижные игры:

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом
- подвижные игры с элементами баскетбола

Легкая атлетика, кроссовая подготовка:

- освоение техники бега в равномерном темпе
- чередование ходьбы с бегом
- упражнения на развитие выносливости

На изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю, всего - 99 часов.

4. Планируемые результаты

1. Легкая атлетика (25 ч.)

Предметные результаты:

- Знать правила ТБ
- Уметь плавать
- Уметь бегать
- Правильно выполнять основные движения
- Умение применять свои двигательные навыки в команде

Регулятивные УУД:

- Планировать свои действия при выполнении прыжков

Познавательные УУД:

- Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий
- Активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике.

Коммуникативные УУД:

- Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися

Личностные УУД:

- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- Умение держаться в воде, знание различных техник плавания
- Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
- Развитие выносливости

2. Гимнастика (21 ч)

Предметные результаты:

- Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы ,раздельно и комбинации, упражнения в равновесии.
- Выполнять опорный прыжок
- Передвигаться противоходом
- Выполнять висы и подтягивания
- Лазать по гимнастической стенке

Регулятивные УУД:

- Планировать свои действия при выполнении заданий

Познавательные УУД:

- Осуществлять анализ выполненных действий

Коммуникативные УУД:

- Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися

Личностные УУД:

- Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности
- Знание техники гимнастических(акробатических)упражнений
- Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
- развитие гибкости

3 .Подвижные игры (28ч)

Предметные результаты:

- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
- Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол

Регулятивные УУД:

- Планировать свои действия при взаимодействии с окружающими

Познавательные УУД:

- Осуществлять анализ выполненных действий

Коммуникативные УУД:

- Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися

Личностные УУД:

- Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности
- Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
- Развитие ловкости и меткости

4.Легкая атлетика(кроссовая подготовка) (25ч)

Предметные результаты:

- Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)

- Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (*до 60 м*)
- Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги
- Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель
- Правильно выполнять основные движения

Регулятивные УУД:

- Формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);
- Планировать свои действия при выполнении заданий
- Планировать свои действия при взаимодействии с окружающими

Познавательные УУД:

- Осуществлять анализ выполненных действий

Коммуникативные УУД:

- Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися

Личностные УУД:

- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности
- Различать разные виды бега и ходьбы
- Развивать выносливость, ловкость и меткость, прыгучесть.
- Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью

5. Календарно-тематическое планирование

Таблица 1 (ФГОС)

№пп	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Тема урока	Домашние задания	корректировка
1	1.09.		Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «два мороза»		
2	7.09.		плавание		
3	8.09.		плавание		
4	9.09.		Подвижная игра «Гуси-лебеди».		
5	14.09.		плавание		
6	15.09.		плавание		
7	16.09.		Подвижная игра «Зайцы в огороде».		
8	21.09.		плавание		
9	22.09.		плавание		
10	23.09.		Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ.		
11	28.09.		плавание		
12	29.09.		плавание		
13	30.09		Подвижная игра «Горелки». ОРУ.		
14	5.10.		плавание		
15	6.10.		плавание		
16	7.10.		Подвижная игра «Октябрята». ОРУ		
17	12.10.		плавание		
18	13.10.		плавание		
19	14.10.		Подвижная игра «Октябрята». ОРУ		
20	19.10.		плавание		
21	20.10.		плавание		
22	21.10.		Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ		
23	26.10.		плавание		
24	27.10.		плавание		
25	28.10.		Ору. Бег с ускорением. Эстафеты с мячом Подведение итогов.		

26	7.11.		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Инструктаж по ТБ(гимнастика).		
27	8.11.		Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?».		
28	9.11.		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.		
29	14.11.		Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».		
30	15.11.		Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка».		
31	16.11.		Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.		
32	21.11.		ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка».		
33	22.11.		Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня».		
34	23.11.		Построение в две шеренги. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».		
35	28.11.		ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».		
36	29.11.		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа		
37	30.11.		Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».		
38	5.12.		Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка»		
39	6.12.		Перестроение из двух		

			шеренг в два круга. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты».		
40	7.12.		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.		
41	12.12.		Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор».		
42	13.12.		Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».		
43	14.12.		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Посадка картофеля»		
44	19.12.		ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения».		
45	20.12.		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».		
46	21.12.		Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!». Подведение итогов		
47	9.01.		ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Инструктаж по тб (спорт.игры)		
48	10.01.		ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты.		
49	11.01.		ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.		
50	16.01.		ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».		
51	17.01.		ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».		

52	18.01.		ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».		
53	23.01.		ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза».		
54	24.01.		ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».		
55	25.01.		ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».		
56	30.01.		ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».		
57	31.01.		ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас».		
58	1.02.		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.		
59	6.02.		ОРУ. Игра «Бросай и поймай».		
60	7.02.		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.		
61	8.02.		ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».		
62	13.02.		Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте.		
63	14.02.		ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».		
64	15.02.		Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте.		
65	27.02		ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».		
66	28.02.		ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись».		
67	1.03.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.		
68	6.03.		ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.		
69	7.03.		ОРУ. Эстафеты с мячами.		

			Игра «Охотники и утки».		
70	8.03.		Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта		
71	13.03.		Бросок мяча снизу на месте в щит.. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».		
72	14.03.		ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему»		
73	15.03.		Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.		
74	20.03.		Игра «Перестрелка». Подведение итогов		
75	21.03.		Равномерный бег (3 мин). Инструктаж по тб(легкая атлетика)		
76	22.03.		Равномерный бег (4 мин). Подвижная игра «Октябрюта». ОРУ.		
77	5.04.		Равномерный бег (6 мин). Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ		
78	6.04.		Равномерный бег (7 мин). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ.		
79	7.04.		Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ.		
80	12.04.		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м).		
81	13.04.		ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.		
82	14.04.		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м).		
83	19.04.		ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.		
84	20.04.		Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»		
85	21.04.		Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.		

86	26.04.		Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечик»		
87	27.04.		Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.		
88	28.04.		Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»		
89	3.05.		Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. ОРУ.		
90	4.05.		Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.		
91	5.05.		ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.		
92	10.05.		Подвижная игра «Защита укрепления» Эстафеты.		
93	11.05.		Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров.		
94	12.05.		Метание набивного мяча на дальность.		
95	17.05.		ОРУ. Подвижная игра «Снайперы» Эстафеты		
96	18.05.		ору, бег, эстафеты с мячом		
97	19.05		спец. беговые упражнения, прыжки на скакалке		
98	24.05		ору с палками ,бег с ускорением, метание набивн. мяча		
99	25.05		ору, ,эстафета с теннис мячом, подведение итогов		
Итого: 99					

6. Перечень учебно-методических средств обучения, ЭОР (электронных образовательных ресурсов)

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

7. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
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, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

8. Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися

В 1 классе осуществляется текущая проверка знаний, умений и навыков без их оценки .

В течение учебного года ведётся индивидуальный контроль за усвоением учащимися программного материала.

9.Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.