

**Автономная некоммерческая организация Общеобразовательная Лингвистическая Школа «Новое поколение»
(АНО Общеобразовательная Лингвистическая Школа «Новое поколение»)**

Утверждаю:
Директор

_____ Т.Е. Заутра
«03» сентября 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физкультура»

для 1 класса

начального общего образования

Разработана в соответствии с Основной образовательной программой начального общего образования

АНО Общеобразовательной Лингвистической Школы «Новое поколение»

Иркутск 2018

Планируемые результаты

Личностные

Ученик научится:

- понимать причины успеха в учебной деятельности;
- определять, планировать и самостоятельно оценивать правильность своего решения при достижении планируемых результатов;

Ученик получит возможность для формирования:

- способности к саморазвитию и самосовершенствованию путём сознательного и активного присвоения им нового социального опыта, обеспечивающего культурную идентичность, социальную компетентность, толерантность, способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений.

Предметные

Ученик научится:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- соблюдать режим дня, правила личной гигиены;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры.

Метапредметные

Коммуникативные

Ученик научится

- использовать речь для регуляции своего действия;
- отвечать на вопросы, задавать уточняющие вопросы;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- участвовать в коллективном обсуждении;
- аргументировать свою позицию.

Ученик получит возможность научиться:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

Регулятивные

Ученик научится:

- формулировать учебные задачи вместе с учителем; вносить изменения в план действия;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- оценивать правильность выполнения действия.

Ученик получит возможность научиться:

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, одноклассников, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Познавательные

Ученик научится:

- использовать общие приемы решения поставленных задач;
- ставить и формулировать проблемы;
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач.

Ученик получит возможность научиться:

- формировать для себя задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности по предмету «Физическая культура»;
- оценивать собственные физические возможности в решении поставленных предметных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами по программным видам спорта

Содержание программы

Знания о физической культуре (5 ч).

Понятие о физической культуре. Значение понятия «физическая культура». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств

Способы физкультурной деятельности (6 ч).

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре, проведение подвижных игр.

Спортивно-оздоровительная деятельность (88 ч).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски. Метание. Игровые задания на материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски. Спортивные игры. Гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, развитие координации, формирование осанки, развитие силовых способностей, развитие выносливости.

Тематическое планирование

Дата план.	Дата провед.	№	Тема урока	Кол-во часов	Примечание
1 четверть (24 ч)					
			Правила поведения в спортивном зале на уроке. Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятиям «основная стойка» «смирно», «вольно»; положения рук и ног. Подвижная игра «Салки»		Обратить внимание на внешний вид.
			Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение положению рук, ног. Игры: «Совушка», «Запрещенное движение»		Обратить внимание на дисциплину. Ознакомление с понятием ДИСЦИПЛИНА Научиться выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спорт. зале; выполнять простейший комплекс УГГ. Инт. с математикой
			Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение положению рук, ног. Игры: «Совушка», «Запрещенное движение»		Обратить внимание на дисциплину. Ознакомление с понятием ДИСЦИПЛИНА Научиться выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спорт. зале; выполнять простейший комплекс УГГ.
			Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: скорость, бег 30 м		Обратить внимание на дисциплину. Ознакомление с понятием ДИСЦИПЛИНА
			Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: скорость, бег 30 м		Обратить внимание на дисциплину. Ознакомление с понятием ДИСЦИПЛИНА Научиться выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну;

					соблюдать правила поведения в спорт. зале; выполнять простейший комплекс УГГ. Инт. с математикой
			Обучение челночному бегу, прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Разучивание игры «Класс, смирно!». Совершенствование основных положений рук и ног.		Соблюдение техники бега. Метод.указания
			Обучение челночному бегу, прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Разучивание игры «Класс, смирно!». Совершенствование 1 основных положений рук и ног.		Соблюдение техники бега и прыжка. Метод.указания
			Обучение прыжкам на одной, на двух ногах, наклону вперед из положения сидя. Контроль двигательных качеств: челночный бег 4х9, наклон вперед из положения сидя		Соблюдение техники прыжка. Метод.указания Инт. с математикой
			Совершенствование основных положений рук и ног. Контроль двигательных качеств: подтягивание, поднятие туловища		Соблюдение техники бега. Метод.указания
			Обучение правилам бега. Контроль двигательных качеств: бег 6 минут. Разучивание игры «Дедушка и детки»		Соблюдение техники бега. Метод.указания
			Обучение правилам бега. Контроль двигательных качеств: бег 6 минут. Разучивание игры «Дедушка и детки»		Соблюдение техники бега. Метод.указания Инт. с математикой
			Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Бой петухов»		Методические указания на уроке.
			Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игр «За лажками», «Охотник и зайцы»		Методические указания на уроке.

		Развитие внимания, мышления, Двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Белые медведи»		Методические указания на уроке. Инт. с математикой
		Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр		Методические указания на уроке.
		Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр		Методические указания на уроке.
		Разучивание игры «Море волнуется раз». Развитие внимания, мышления, Двигательных качеств посредством подвижных игр		Методические указания на уроке. Инт. с математикой
		Правила выполнения Упражнений с мячом. Обучение передаче мяча, понятиям «эстафета», «соревнование ». Развитие Координационных качеств посредством игр		Методические указания на уроке.
		Правила выполнения Упражнений с мячом. Обучение передаче мяча, понятиям «эстафета», «соревнование». Развитие Координационных качеств посредством игр		Методические указания на уроке.
		Совершенствование передачи мяча. Развитие координационных способностей в игровых упражнениях		Методические указания на уроке. Инт. с математикой
		Совершенствование передачи мяча. Развитие координационных способностей в игровых упражнениях		Методические указания на уроке.
		Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)		Методические указания на уроке.
		Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)		Методические указания на уроке. Инт. с математикой
		Совершенствование передвижения изменением Направления («змейкой»). Развитие ловкости в играх и эстафетах		Методические указания на уроке.

		По плану:	24ч	
		Дано:		
2 четверть (24 ч)				
			Совершенствование передвижения изменением Направления («змейкой»). Развитие ловкости в играх и эстафетах	Методические указания на уроке.
			Обучение ловле и хвату теннисного мяча. Развитие Координационных способностей	Методические указания на уроке.
			Обучение ловле и хвату теннисного мяча. Развитие Координационных способностей	Методические указания на уроке.
			Разучивание игровых действий Эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя). Развитие координационных Способностей в эстафетах	Методические указания на уроке.
			Разучивание игровых действий Эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя). Развитие координационных Способностей в эстафетах	Методические указания на уроке.
			Разучивание игровых действий Эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя). Развитие координационных Способностей в эстафетах	Методические указания на уроке.
			Разучивание новых эстафет. Развитие гибкости, ловкости	Методические указания на уроке.
			Разучивание новых эстафет. Развитие гибкости, ловкости	Методические указания на уроке.
			Обучение игровым действиям и новым движениям. Развитие скоростно-силовых качеств	Методические указания на уроке.
			Обучение игровым действиям и новым движениям. Развитие скоростно-силовых качеств	Методические указания на уроке.
			Совершенствование разученных ранее упражнений. Развитие скоростных качеств,	Методические указания на уроке.

			ловкости, внимания		
			Совершенствование разученных ранее упражнений. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания		Методические указания на уроке.
			Обучение хватам и передачам большого баскетбольного мяча. Разучивание комплекса ОРУ типа зарядки. Развитие ловкости, скоростных качеств		Методические указания на уроке.
			Обучение хватам и передачам большого баскетбольного мяча. Разучивание комплекса ОРУ типа зарядки. Развитие ловкости, скоростных качеств		Методические указания на уроке.
			Обучение прыжкам через скакалку, элементам ведения баскетбольного мяча		Методические указания на уроке.
			Обучение прыжкам через скакалку, элементам ведения баскетбольного мяча		Методические указания на уроке.
			Обучение прыжкам через скакалку и ведению баскетбольного мяча. Разучивание игры «Попрыгунчики-воробышки»		Методические указания на уроке.
			Обучение прыжкам через скакалку и ведению баскетбольного мяча. Разучивание игры «Попрыгунчики-воробышки»		Методические указания на уроке.
			Обучение ведению мяча. Совершенствование прыжков через скакалку		Методические указания на уроке.
			Обучение ведению мяча. Совершенствование прыжков через скакалку		Методические указания на уроке.
			Обучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча		Методические указания на уроке.
			Подвижные игры		Методические указания на уроке.
			Подвижные игры		Методические указания на уроке.
			Подвижные игры		Методические указания на уроке.

			По плану:	24 ч	
			Дано:		
четверть (28 ч)					
			Обучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча		Методические указания на уроке.
			Разучивание игры «Дудочка». Обучение перекатам назад, набок		Методические указания на уроке.
			Разучивание игры «Дудочка». Обучение перекатам. назад, набок		Методические указания на уроке.
			Обучение кувырку вперед. Разучивание игры «Поймай мышку»		Методические указания на уроке.
			Обучение кувырку вперед. Разучивание игры «Поймай мышку»		Методические указания на уроке.
			Обучение прыжкам со скамейки, кувырку вперед, лазанью. Разучивание игры «Перемена мест»		Методические указания на уроке.
			Обучение прыжкам со скамейки, кувырку вперед, лазанью. Разучивание игры «Перемена мест»		Методические указания на уроке.
			Обучение лазанью по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Совершенствование кувырок вперед		Методические указания на уроке.
			Обучение лазанью по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Совершенствование кувырок вперед		Методические указания на уроке.
			Совершенствование Разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей		Методические указания на уроке.
			Совершенствование Разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие		Методические указания на уроке.

			силовых способностей		
			Обучение броску и ловле теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей		Методические указания на уроке.
			Совершенствование Разученных элементов гимнастики в игре		Инт. с музыкой Методические указания на уроке.
			Обучение броску и ловле теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей		Методические указания на уроке.
			Обучение броску и ловле теннисного мяча. Разучивание игры «Салки с мячом». Совершенствование техники ходьбы и бега		Методические указания на уроке.
			Обучение броску и ловле теннисного мяча. Разучивание игры «Салки с мячом». Совершенствование техники ходьбы и бега		Методические указания на уроке.
			Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча. Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков»		Методические указания на уроке.
			Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча. Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков»		Методические указания на уроке.
			Обучение броску теннисного мяча из-за головы. Развитие выносливости в медленном беге		Методические указания на уроке.
			Совершенствование кувырка вперёд		Инт. с музыкой Методические указания на уроке.
			Обучение броску теннисного мяча из-за головы. Развитие выносливости в медленном беге		Методические указания на уроке.
			Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге		Методические указания на уроке.
			Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге		Методические указания на уроке.
			Совершенствование броска и ловли теннисного		Методические указания на уроке.

			мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты. Разучивание игры «День и ночь»		
			Совершенствование броска и ловли теннисного мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты. Разучивание игры «День и ночь»		Методические указания на уроке.
			Совершенствование броска и ловли теннисного мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты. Разучивание игры «День и ночь»		Методические указания на уроке.
			Совершенствование броска и ловли теннисного мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты. Разучивание игры «Охотники и утки».		Методические указания на уроке.
			Совершенствование броска и ловли теннисного мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты. Разучивание игры «Охотники и утки».		Методические указания на уроке.
			По плану:	28 ч	
			Дано:		
4 четверть (23 ч)					
			Совершенствование игр «День и ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки»		Методические указания на уроке.
			Совершенствование игр «День и ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки»		Методические указания на уроке.
			Разучивание игровых действий. Развитие гибкости, ловкости.		Методические указания на уроке.

		Разучивание игровых действий. Развитие гибкости, ловкости.		Методические указания на уроке.
		Разучивание игровых действий. Развитие гибкости, ловкости.		Методические указания на уроке.
		Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжки через скакалку, ведение баскетбольного мяча.		Методические указания на уроке.
		Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжки через скакалку, ведение баскетбольного мяча.		Методические указания на уроке.
		Совершенствование кувырка вперёд		Инт. с музыкой Методические указания на уроке.
		Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжки через скакалку, ведение баскетбольного мяча.		Методические указания на уроке.
		Ловля баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча.		Методические указания на уроке.
		Ловля баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча.		Методические указания на уроке.
		Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту. Подвижные игры.		Методические указания на уроке.
		Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту. Подвижные игры.		Методические указания на уроке.
		Контроль за развитием двигательных качеств: скорость		Методические указания на уроке.
		Контроль за развитием двигательных качеств: шестиминутный бег		Методические указания на уроке.
		Совершенствование игр «День и ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки».		Методические указания на уроке.
		Совершенствование игр «День и ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки».		Методические указания на уроке.

		Контроль за развитием двигательных качеств.		Методические указания на уроке.
		Подвижные игры.		Методические указания на уроке.
		Подвижные игры.		Методические указания на уроке.
		Подвижные игры		Методические указания на уроке.
		Подвижные игры		Методические указания на уроке.
		Подвижные игры		Методические указания на уроке.
		По плану:	23 ч	
		Дано:		
		По плану за год:	99 ч	
		Дано за год:		