Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного стандарта

общего образования (2004 г), Примерной программы начального общего образования. По

физической культуре (оздоровительный час) и Программы начального общего образования по физической культуре (оздоровительный час) для 1 класса «Физическая культура, (оздоровительный час)» под руководством В. И.   Лях  / «Примерные программы для начальной школы», Москва, Дрофа, 2008 г., с, 170/.

Согласно действующему базисному учебному плану, рабочая программа для 1 класса предусматривает обучение в объеме 1 ч в неделю, рассчитана на 33 часа в год.

Рабочая программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников. Рабочая программа дает распределение учебных часов по всем разделам изучения данного предмета.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника.

**Основные задачи:**

-укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

-обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

-развитие двигательньгх способностей;

-воспитание потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

**Рабочая программа рассчитана**

на 33 часа в год.  
Количество часов в неделю 1 ч.

Количество часов в 1 четверти 9 ч.

Количество часов во 2 четверти 7 ч.

Количество часов в 3 четверти 8 ч.

Количество часов в 4 четверти 9 ч.

Автор программы :В. И.  Лях

Тематическое планирование по физической культуре (оздоровительный час) 1 кл

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол. час. | Дата |
|  | **1 четверть** |  |  |
| 1 | Правила безопасного поведения на уроках. Комплекс ОРУ Wo 1. Бег. Игра «Салки с приседанием». |  |  |
| 2 | Почему надо заниматься  физкультурой ? Бег, прыжки. Игра «Чай - чай выручай». |  |  |
| 3 | Прыжки, бег. Способ восстановления работоспособности мышц ног. Игра «Третий лишний». |  |  |
| 4 | Равномерный бег. Игра «Пустое место». |  |  |
| 5 | Полезное воздействие бега на организм человека. Комплекс ОРУ № 2. Метание мяча. Игра «Волк во рву». |  |  |
| 6 | Бег. Эстафеты с прыжками. Игра «Коршун и наседка». |  |  |
| **7** | Метание мяча, равномерный бег. Игра «Гуси - лебеди» |  |  |
| 8 | Метани мяча. Эстафеты с использованием набивного мяча. |  |  |
| 9 | Упражнения для предупреждения плоскостопия. Эстафеты с переноской предметов. |  |  |
|  | **2 четверть** |  |  |
| 10 | Можно ли улучшить осанку с помощью физических упражнений? Комплекс ОРУ №3. Игра «Перетяни за линию». |  |  |
| 11 | Упражнение мост. Передвижение по залу в упоре лёжа; сидя, вытянув ноги вперёд, без помощи рук. Эстафеты с мячами. |  |  |
| 12 | Равномерный бег. Стойка на лопатках. Эстафеты с лазанием и пробеганием по гимнастической скамейке. |  |  |
| 13 | Влияет ли состояние осанки на здоровье и самочувствие человека? Игра «Воробьи и вороны». |  |  |
| 14 | Акробатических упражнений. Эстафеты с преодолением полосы препятствий. Комплекс упражнений для глаз. |  |  |
| 15 | Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Попеременный ход без палок, повороты на месте. Эстафеты. |  |  |
| 16 | Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Попеременный хоД без палок. Эстафеты. |  |  |
|  | **3 четверть** |  |  |
| 17 | Подъём лесенкой, спуск в высокой стойке и торможение плутом. |  |  |
| 18 | Подъём лесенкой, спуск в высокой стойке и торможение плугом. |  |  |
| 19 | Попеременный двухшажный ход с палками, спуск в низкой стойке и торможение плугом. Прохождение дистанции 1км. |  |  |
| 20 | Попеременный двухшажный ход с палками, спуск в низкой стойке и торможение плугом. Прохождение дистанции 1км. |  |  |
| 21 | Прохождение дистанции 2км, катание с горы. |  |  |
| 22 | Прохождение дистанции 2км, катание с горы. |  |  |
| 23 | Комплекс ОРУ №4. Эстафеты с переноской предметов, игра «Заяц без дома». |  |  |
| 24 | Ведение мяча левой и правой рукой по прямой в движении. Игра «Круговая охота». Комплекс упражнений для глаз. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 25 | Эстафеты с мячом, игры. |  |  |
|  | **4 четверть** |  |  |
| 26 | Броски мяча в баскетбольную корзину. Эстафеты. Игра «Коршун, наседка и цыплята». |  |  |
| 27 | Ловля, передача и ведение мяча в движении. Эстафеты с использованием гимнастической скамейки. Игра «Мяч капитану». |  |  |
| 28 | Совершенствование изученных элементов игры баскетбол. Игра «Пустое место». |  |  |
| 29 | Комплекс ОРУ №5. Ведение, ловля и передача мяча в парах. Игра «Овладей мячом». |  |  |
| 30 | Броски по воротам с 3 - 4метров. Эстафеты с преодолением полосы препятствий. Игры. |  |  |
| 31 | Ловля, передача и ведение мяча в тройках, броски мяча в корзину. Игра «Защита крепости». |  |  |
| 32 | Пробегание под вращающейся скакалкой. Игра «Часы пробили полночь». |  |  |
| 33 | Природные факторы, укрепляющие здоровье в летнее время.Эстафеты и игры. |  |  |