

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 576 среднего общего образования
с углубленным изучением предмета физическая культура
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом
ГБОУ ШИ № 576

протокол № 2
от 30 августа
2018 года

УТВЕРЖДАЮ

приказ № 175 от 30 августа 2018 года

Директор
ГБОУ ШИ № 576
_____ Н.В. Скарлыгина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА

Физической культуре, 1 класс

для 1а и 1б классов

на 2018-2019 учебный год

Составитель: Тихонов И.В.,
учитель физической культуры ГБОУ ШИ № 576

Санкт-Петербург
2018 год

1. Пояснительная записка

1.1. На изучение предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, итого 99 часов за учебный год. Изменения, внесенные учителем в авторскую программу : раздел легкая атлетика дополнен 6 часами из вариативной части, раздел подвижные игры дополнен 15 часами из вариативной части, раздел гимнастики дополнен 3 часами из вариативной части.

1.2. Учебно-методические средства обучения

1.2.1 Учебный комплект.

1.2.2. Методический комплект

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. – 176 с.: ил. – (Школа России). – ISBN 978-5-09-046521-2.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
 - отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
 - выполнять организующие строевые команды и приемы;
 - выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
- сохранять правильную осанку.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

2. Содержание учебного предмета, курса

Раздел 1. Легкая атлетика (27 часов)

О.Р.У. в движении. Специально-беговые упражнения. Бег 30 м., Метание малого мяча с места в цель. Прыжок на высоту с прямого разбега. Бег 500 м. без учёта времени. Челночный бег 3х5 м. Прыжки в длину с места. Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в висе лежа. Эстафеты с бегом, прыжками. Основы круговой тренировки. Прыжки со скакалкой: на двух, на одной с вращением скакалки вперёд. Подвижные игры «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Пустое место», «Два мороза», «Рыбак и рыбки», «Третий лишний», «Бегуны и прыгуны»

Раздел 2. Подвижные игры (33 часа) с элементами баскетбола (15 часов)

Стойка игрока. Способы перемещений: шагом, бег лицом вперёд, бег спиной вперёд, бег приставными шагами правым и левым боком. Комбинации из освоенных способов перемещений. Ловля и передача мяча над собой с заданиями. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах. Подвижные игры «Магический квадрат», «Мяч ловцу»

с элементами волейбола (12 часов) О.Р.У. с набивными мячами. Стойка игрока. Способы перемещений: шагом, бегом, бег приставными шагами. Комбинации из освоенных способов перемещений. Упражнения специальной разминки с мячом. Нижняя передача над собой. Игра «Перекинь мяч», «Передача центральному», «Игра на ловкость».

с элементами футбола (6 часов)

Стойка игрока. Способы перемещений: шагом, бег лицом вперёд, бег спиной вперёд, бег приставными шагами правым и левым боком. Комбинации из освоенных способов перемещений. Удар ногой с места, с разбега по неподвижному мячу. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар «щёчкой» с одного-двух шагов по мячу, катящемуся навстречу. Подвижные игры «Охота на индюков», «Светофор».

Раздел 3. Гимнастика (21 час)

О.Р.У у гимнастической стенки. Строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну; выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Построение в шеренгу, в колонну. Размыкание в шеренге приставными шагами. Повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!». Висы: на прямых, согнутых руках. Комплексные силовые упражнения (КСУ): поднимание ног в висе стоя, сгибание и разгибание рук упоре лежа, сгибание и разгибание рук на низкой перекладине из виса лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине. Акробатика: группировка, перекат в группировке вперёд – назад из упора присев в упор присев, перекаты боком с прямыми ногами, в группировке. Лазание по гимнастической стенке, по канату; по наклонной скамейке: в упоре присев, стоя на коленях. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Танцевальные шаги: с подскоком, шаг галопа в сторону. Игры: «Ниточка и иголочка», «Выше ноги от земли», «Змейка».

Раздел 4. Кроссовая подготовка (18 час)

О.Р.У. в движении. Чередование ходьбы и бега. Бег с равномерной скоростью до 5 минут. Бег с изменением скорости (виды стартов: индивидуальный, массовый). Эстафеты. Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры: «Пятнашки», «Казачьи разбойники».

3. Учебно-тематический план

Учебный период (четверть,)	Раздел	Количество часов	Контроль, практика
1 четверть	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	12	
	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами игры баскетбол»	12	
2 четверть	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами игры баскетбол»	3	
	Раздел 3 «Гимнастика»	21	
3 четверть	Раздел 4 «Кроссовая подготовка»	18	
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	9	
4 четверть	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами волейбола»	12	
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	6	
	Раздел 2 «Подвижные игры с элементами футбола»	6	
ИТОГО		99	

