

АНОО Иркутская Вальдорфская школа

УТВЕРЖДЕНА
На заседании педагогической коллегии
25 августа 2017 г.
Ведущий коллегии
_____ Л. Г. Кузнецова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура (подвижные игры)
Учебный год	2017 - 2018
Класс	1
Количество часов в год	60

Учитель: Нагорная Ирина Юрьевна

Планируемые результаты

Обучающийся на конец 1 класса:

Личностные УУД

Ценностно-смысловые ориентации личности

- обладает опытом эмоционального переживания ценности семьи как ближайшего и основного социального круга; *Л1*

обладает опытом эмоционального переживания ценности индивидуальности, творческого самовыражения, ценности истории и культуры других народов через сказки, игры, художественные и метафорические образы;

- переживает ролевую позицию «слушаемого» учителем наравне со всеми; *Л2*

Морально-нравственные ориентации личности

- знаком с основными морально-нравственными нормами, принятыми в различных социальных группах; *Л4*
следует им из подражания;

Личностное и социальное самоопределение учащегося

- способен к обозначению начальных форм собственного я (имя, фамилия, возраст и т.п.); *Л8*

Мотивационно-смысловые компоненты учебной деятельности

- способен действовать методом повторения при решении задач *Л10*
- освоил новую социальную роль ученика с познавательной активностью *Л11*
- знаком с основными правилами поведения на уроке и на перемене, на улице. *Л12*

Основы здоровьесберегающих стратегий жизнедеятельности

- принимает ритм школьной жизни на базовом уровне потребностей (еда, сон, активность, отдых); обладает *Л13*
навыками личной гигиены в школе.

Регулятивные УУД

Умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с задачами и целью деятельности

- осознает наличие познавательной проблемы; проявляет навыки группового мышления; способен задать/ответить *Р2*
на вопрос «что мешает нам двигаться дальше?»;

- способен обучаться на модели через показ учителя – «делай как я». *Р4*

Волевая саморегуляция личности

- заканчивает начатое действие при организующей и эмоциональной помощи учителя; *Р6*

- принятие внешнего мотива как основы для собственной деятельности. P7

Рефлексивное и критическое мышление личности

- способен ответить на вопрос учителя, понятно ли задание; P9
- способен ответить на вопрос учителя, необходима ли помощь при выполнении задания; P10
- определяет правильность выполнения задания на основе сравнения с образцами. P11

Безоценочное непосредственное восприятие действительности

способен на переживание образа, создаваемого учителем (внимательно слушать, откликаться на повествование и образность, проникаться настроением). P12

Навыки адекватной учебной самооценки

- проявляет готовность реализовывать свои способности в различных сферах учебной деятельности P13 (интеллектуальной, художественной, практической).

Познавательные УУД

Собственная познавательная активность учащегося

- способен описывать ситуации из индивидуального опыта и интересные события из своей жизни; демонстрирует П1 интерес к миру, задавая общие вопросы; наличие «внутренних вопросов» (способен заинтересованно слушать рассказ, сказку, историю); **проявляет** готовность к участию в различных видах учебной деятельности.

Общие приёмы решения учебных задач

- владеет элементарными навыками наблюдения;

П
2

Логические действия и операции

- способен привести аналогичный пример из собственного опыта; П8
- способен сравнивать предметы и объекты, находить общее и различия. П9

Коммуникативные УУД

Социокультурная компетенция личности

- владеет навыками коммуникации в учебной среде (приветствие, прощание); К1
- способен высказать своё эмоциональное впечатление от сказки, от пережитого события; К2
- переживает себя как часть социальной группы (при работе в круге); осознает важность собственного я как части К3

целого.

Навыки диалогического способа общения

- способен к восприятию основной мысли содержания диалога с учителем или одноклассником;
- способен к диалогу на диадном уровне взаимодействия.

K5

K6

Навыки свободного группового и межличностного взаимодействия

переживает образ героев в моральной истории.

K9

Предметные результаты освоения учебного предмета на конец 1 класса

обучающийся научится:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

обучающийся получит возможность научиться:

сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Содержание курса

Знания о физической культуре

Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.

История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.

Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.

Основные физиологические показатели человека (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.)

Режим дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Упоры (присев, на коленях, лежа, лежа согнувшись); седы (сед, сед ноги врозь, сед на пятках, сед согнувшись);

группировка (группировка из положения стоя, лежа и раскачивание в плотной группировке;

перекаты назад из седа в группировке и обратно;

перекаты из упора присев назад и боком, перекаты лежа («бревнышко»)

приставным шагом, галопом, по парам);

Ползание по-пластунски; преодоление препятствий с элементами лазанья, перелазания;

Преодоление препятствий поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания;

Ходжение по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 и 180 градусов;

Ходьба по канату и различным предметам, лежащим на полу

Танцевальные упражнения с подскоком,

Лазания по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре.

Лёгкая атлетика.

На носках, на пятках, с пятки на носок, с высоким подниманием колен и т.д. Ходьба: по кругу, в колонне

Ходьба по разметкам широким и средним шагом. Ходьба продолжительное время (до 40 минут). Марширование.

Бег по прямой, бег с изменяющимся направлением движения (по кругу, змейкой);

упражнения легкоатлетов (беговые и прыжковые). Чередование бега и ходьбы;

прыжки на месте (на одной ноге, на двух), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком;

прыжки в длину, высоту, с места; запрыгивание и спрыгивание;

броски и ловля двумя руками и одной рукой;

броски малого мяча в горизонтальную цель Броски на заданное расстояние правой и левой рукой.

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 легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Тематическое планирование по Физической культуре для 1 класса

Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся	час.
1. Физическое совершенствование (-60 час)			
1.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)			
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.	Иметь представление о комплексах физических упражнений, их составлении, о гимнастике для глаз	2
2.2 Спортивно-оздоровительная деятельность (6 часов)			
Подвижные и спортивные игры (6 часов)	Игра «Морская фигура»	Осваивать правила, распределять роли, взаимодействовать одноклассниками, оценивать результат.	2
	Игра «Салки»	Осваивать правила, распределять роли, взаимодействовать одноклассниками, оценивать результат.	2
	Игра «Точка, точка, запятая».	Осваивать правила, распределять роли, взаимодействовать одноклассниками, оценивать	2

		результат.	
2.2.1 Гимнастика с основами акробатики (36 часов)			
Подвижные и спортивные игры (8 часов)	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в эстафетах с предметами и без.	Осваивать технику упражнений, выполнять правила поведения в эстафете	2
	Игра «Путешествие в лес».	Развивать быстроту, ловкость, прыгучесть. Развитие памяти и воображения	2
	Игра «Веселый мяч».	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, координации движений. Развитие памяти и воображения.	2
	Игра «Шишки, желуди, орехи».	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы. Развитие памяти и воображения. Умения	2
Гимнастические упражнения прикладного характера (10ч)	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре;	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.	2
	Ползание по-пластунски; преодоление препятствий с элементами лазанья, перелезания;	Объяснять важность различных способов преодоления препятствий.	2
	Преодоление препятствий поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания;	Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера, проявлять настойчивость	2
	Ходьба по канату и различным предметам, лежащим на полу	Ходить по канату и различным предметам, лежащим на полу	2
	Танцевальные упражнения (с подскоком, приставным шагом, галопом, по парам);	Выполнять танцевальные упражнения	2
Подвижные и спортивные игры на	Игра «Кочка, дорожка, копна».	Осваивать правила, распределять роли, взаимодействовать одноклассниками, оценивать	2

материале гимнастики. (6 часов)		результат.	
	Игра «День и ночь».	Осваивать правила, распределять роли, взаимодействовать одноклассниками, оценивать результат.	2
	Игра «Совушка»	Осваивать правила, распределять роли, взаимодействовать одноклассниками, оценивать результат.	2
Легкая атлетика (28 часов)			
Ходьба разными способами	На носках, на пятках, с пятки на носок, с высоким подниманием колен и т.д. Ходьба: по кругу, в колонне	Выполнять упражнения по заданию учителя, определять упражнения, сложные для выполнения, проявлять настойчивость при выполнении длительной ходьбы.	2
Парные и групповые беговые упражнения	Взаимодействие в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой деятельности.	2
Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики (8 часов)	Игра «Волк во рву»	Осваивать правила, распределять роли, взаимодействовать одноклассниками, оценивать результат.	2
	Игра «Морское путешествие».	Развивать навык сотрудничества в игре, быстроту, ловкость, прыгучесть, силу.	2
	Игра «Третий лишний».	Развивать навык сотрудничества в игре, быстроту, ловкость, прыгучесть, силу.	2
	Игра «Команда быстроногих».	Развивать навык сотрудничества в игре, быстроту, ловкость, прыгучесть, силу.	2

Прыжковые упражнения (4 часа)	Прыжки на месте (на одной ноге, на двух), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком Прыжки в длину, высоту, с места; запрыгивание и спрыгивание;	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять прыжки по заданию учителя. . Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать технику безопасного взаимодействия при прыжках и технику безопасности (спрыгивать на мягкую поверхность) Соблюдать технику безопасного взаимодействия при прыжках и технику безопасности (спрыгивать на мягкую поверхность)	2
Подвижные и спортивные игры на материале прыжков (9 часов)	Закрепление навыка прыжка: игра "Прыжки по полоскам".	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в играх, оценивать результат, осваивают технику выполнения прыжка.	2
	Закрепление навыка прыжка: игра "Бездомный заяц".	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в играх, оценивать результат, осваивают технику выполнения прыжка.	2
	Закрепление навыка прыжка: игра «Рыбак и рыбки».	Освоение техники прыжков в высоту в играх. Умение работать в группах.	2
	Закрепление навыка прыжка: игра «Зайцы в огороде». Закрепление навыка прыжка: игра «Веселые прыжки».	Освоение техники прыжков в высоту в играх. Умение работать в группах. Осваивать правила, распределять роли, взаимодействовать одноклассниками, оценивать результат.	1
Метание (6 часов)	Броски и ловля двумя руками и одной рукой.	Принимать исходное положение для метаний, называть основные элементы техники метаний и	2

		демонстрировать технику метаний.	
	Броски малого мяча в горизонтальную цель	Выполнять метание мяча в цель.	2
	Броски на заданное расстояние правой и левой рукой	Использовать и совершенствовать навыки метания в цель.	2
Подвижные спортивные игры (9 часов)	и Закрепление навыка метания: игра «Охотники и утки»,	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в играх, оценивать результат, осваивают технику выполнения прыжка.	2
	Закрепление навыка метания: игра «Горячая картошка»,	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в играх, оценивать результат, осваивают технику выполнения прыжка.	2
	Русская народная игра «Просо»	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании,	2
	Русская народная игра «Двойные горелки».	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре	2
	Русская народная игра «Невод».	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре	1
			60