

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПРИОЗЕРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕЛЬНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИЛОЖЕНИЕ
к ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ФГОС
утвержденной Приказом от 01.09.2015 г. № 94

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура
Народные игры»

Класс: 1

Срок реализации: 1 год

Разработчики:
методическое
объединение учителей
начальных классов

I. Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

- Обучающийся получит возможность научиться:
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

Предметные результаты

Ученик научится:

- формирование первоначальных представлений 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;

Ученик получит возможность научиться:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Метапредметные результаты:

- формирование умений планировать, контролировать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

II. Содержание программы

1. Игры с бегом:

«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок-бегунок», «Пустое место», «Ловишки в кругу», «Палочка-выручалочка», «Перебежки», «Горелки», «День и ночь», «Пирожок», «Казаки и разбойники», «Лапти», «Коршун», «Растеряхи» и их различные варианты.

2. Игры с прыжками:

«Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Классы», «Салка на одной ноге», «Петушиный бой», «Здравствуй, сосед!», «Купи бычка», «Без соли соль» и их различные варианты.

3. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча:

«Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака», «Летучий мяч», «Гонка мячей», «Охотник», «Защищай город», «Выбей мяч из круга», «Один в лапту», «Круговая лапта», «Сторож», «Встреча», «Шаром в лунке» и их различные варианты.

4. Игры для развития внимания:

«Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», «Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царек», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Кот и мыши» и их различные варианты.

5. Игры с разными предметами:

«Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки», «Найди жгут», «Скакалочка», «Лягушка», «Удочка», «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка», «Большой мяч», «Елы» и их различные варианты.

6. Хороводные игры:

«Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг-лужочек», «Зайка», «Ручеек» и их различные варианты.

7. Сюжетные игры:

«Два Мороза», «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчелки и ласточки» и их различные варианты.

8. Игры малой подвижности:

«Краски», «Фанты», «Колечко», «Молчанка», «Веревочка», «Море волнуется», «Соломинки», «Дятел», «Солнце и месяц» и их различные варианты.

9. Праздник «Русские народные игры и забавы»:

Игры к различным народным праздникам: «Проводы березы», «Широкая Масленица», «Зимние забавы», «Коробейники», «Осенние забавы».

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Количество часов
		1 кл.
1	Игры с бегом	2
2	Игры с прыжками	1
3	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	3
4	Игры для развития внимания	1
5	Игры с разными предметами	3
6	Хороводные игры	2
7	Сюжетные игры	2
8	Игры малой подвижности	2
9	Праздник «Русские народные игры и забавы»	1
ИТОГО		17

Исходный № _____
Состав комиссии: _____
Исполнитель: _____
Итого: _____

Пронумеровано, прошнуровано,
скреплено печатью 4 листов
Директор школы



Киселева А. Н.
