

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
"Золотополенская общеобразовательная школа"
Кировского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО на заседании МО <i>М.П. Н.О. К.</i> Протокол № 4 от 25.08 2020г. Руководитель МО <i>Дроздов С.М.</i>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <i>С.В. Виссарионов</i>	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ "Золотополенская ОШ" <i>М.</i> Приказ № 239-ог от 22.08 2020 г. 
--	---	--

Рабочая программа

по физической культуре
(предмет)
для 1 класса
(класс)
уровень базовый
(базовый, углубленный, профильный)
Срок реализации программы 2020-2021 учебный год

Составитель: Луценко Сергей Иванович

Ответственный за реализацию программы
учитель физической культуры Луценко Сергей Иванович

с. Золотое Поле
2020г.

с. Золотое Поле
2020г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным общеобразовательным стандартом начального общего образования (Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"), авторской программы В.И.Лях «Физическая культура, 1-4 классы».

Для реализации рабочей программы используется учебник: Физическая культура. 1-4 классы, учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях, – М. : Просвещение, 2014.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств.

Одна из **главнейших задач уроков** — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

В соответствии с Образовательной программой школы, рабочая программа по физической культуре рассчитана на 99 часов в год при 3 часах в неделю (33 учебные недели).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Данная программа обеспечивает достижение первоклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

Предметные результаты:

- 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;
- 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).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (6ч.)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, физическую работоспособность. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

Гимнастика с элементами акробатики (34ч.)

- Строевые упражнения: повороты «Направо!», «Налево!», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два.
- Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.
- Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках с согнутыми ногами, стойка на лопатках с согнутыми ногами, перекатом вперед в упор присев.
- Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, упор стоя, подтягивание из виса лёжа, поднимание туловища.

Легкая атлетика (19ч.)

Изучение основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей:

- строевые упражнения;
- беговые и прыжковые упражнения;
- равномерный медленный бег;
- бег с изменением длины и частоты шагов;
- бег 30 метров с высокого старта;

- прыжок в длину с места;
- прыжок в длину с места, многоскоки
- метание мяча в цель;
- метание мяча на дальность.

Освоения умений владеть мини-баскетбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

- броски и ловля мяча над собой;
- ведение мяча стоя на месте правой, левой рукой и поочерёдно;
- ведение мяча правой, левой рукой в полуприседе и в полном приседе;
- броски мяча двумя руками снизу в кольцо.

Освоения умений владеть волейбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

- броски и ловля мяча в парах;
- броски и ловля мяча по кругу,
- броски и ловля мяча отскоком от стены,
- броски и ловля мяча над собой.

Спортивные игры (12ч.)

- Баскетбол: подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».
- Волейбол: подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка».

Подвижные игры (28ч.)

«Горелки», «Мышеловка», «Осада города», «Ночная охота», «Белочка – защитница», «Вышибалы через сетку», «Хвостики».

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала		Количество часов			
			по учебным четвертям			
			1	2	3	4
1.	Знание о физической культуре	6	6	0	0	0
2	Гимнастика с элементами акробатики	34	6	21	3	4
3	Легкая атлетика	19	6	0	4	9
4	Спортивные игры	12	0	0	12	0
5	Подвижные игры	28	9	0	8	11
	Итого	99	27	21	27	24

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата		Тема раздела темы уроков	Кол-во часов	Примечание
	по плану	фактически			
1.	01.09		Техника безопасности для учащихся начальных классов по предмету «Физическая культура».	1	
2.	02.09		Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	
3.	07.09		Техника челночного бега.	1	
4.	08.09		Тестирование челночного бега 3 × 10 м.	1	
5.	09.09		Возникновение физической культуры и спорта.	1	
6.	14.09		Тестирование метания мешочка на дальность.	1	
7.	15.09		Русская народная подвижная игра «Горелки».	1	
8.	16.09		Олимпийские игры.	1	
9.	21.09		Что такое физическая культура.	1	
10.	22.09		Ритм и темп.	1	
11.	23.09		Подвижная игра «Мышеловка».	1	
12.	28.09		Личная гигиена человека.	1	
13.	29.09		Тестирование метания малого мяча на точность.	1	

14.	30.09		Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	
15.	05.10		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	1	
16.	06.10		Тестирование прыжка в длину с места.	1	
17.	07.10		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1	
18.	12.10		Тестирование виса на время.	1	
19.	13.10		Стихотворное сопровождение на уроках.	1	
20.	14.10		Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.	1	
21.	19.10		Ловля и броски мяча в парах.	1	
22.	20.10		Подвижная игра «Осада города».	1	
23.	21.10		Индивидуальная работа с мячом.	1	
24.	26.10		Школа укрощения мяча.	1	
25.	27.10		Подвижная игра «Ночная охота».	1	
26.	28.10		Глаза закрывай – упражненье начинай.	1	
27.	09.11		Подвижные игры.	1	
28.	10.11		Инструктаж по ТБ во время выполнения гимнастических упражнений. Перекаты.	1	
29.	11.11		Разновидности перекатов.	1	
30.	16.11		Техника выполнения кувырка вперед.	1	

31.	17.11		Кувырок вперед.	1	
32.	18.11		Стойка на лопатках. Мост.	1	
33.	23.11		Стойка на лопатках, мост – совершенствование.	1	
34.	24.11		Стойка на голове.	1	
35.	25.11		Лазанье по гимнастической стенке.	1	
36.	30.11		Лазанье на гимнастической стенке.	1	
37.	01.12		Висы на перекладине.	1	
38.	02.12		Круговая тренировка.	1	
39.	07.12		Прыжки через скакалку.	1	
40.	08.12		Прыжки через скакалку.	1	
41.	09.12		Круговая тренировка.	1	
42.	14.12		Вис на гимнастической перекладине.	1	
43.	15.12		Вис на гимнастической перекладине.	1	
44.	16.12		Обруч: учимся им управлять.	1	
45.	21.12		Вращение обруча.	1	
46.	22.12		Обруч: учимся им управлять.	1	

47.	23.12		Круговая тренировка.	1	
48.	28.12		Круговая тренировка.	1	
49.	29.12		Инструктаж по ТБ во время проведения подвижных игр. Баскетбол. Ловля мяча на месте.	1	
50.	30.12		Бросок мяча снизу на месте.	1	
51.	11.01		Передача мяча снизу на месте.	1	
52.	12.01		Бросок мяча в цель.	1	
53.	13.01		Ведение мяча на месте.	1	
54.	18.01		Эстафеты с мячами «Мяч в обруч».	1	
55.	19.01		Волейбол. Передача мяча одной и 2-мя руками.	1	
56.	20.01		Передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы.	1	
57.	25.01		Передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху).	1	
58.	26.01		Передача мяча в парах, на месте.	1	
59.	27.01		Броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками).	1	
60.	01.02		Подвижная игра «Пионербол».	1	
61.	02.02		Лазанье по гимнастической стенке.	1	
62.	03.02		Подвижная игра «Белочка-защитница».	1	
63.	08.02		Инструктаж по ТБ во время проведения занятий по легкой атлетике. Прохождение полосы препятствий.	1	

64.	09.02		Преодоление усложненной полосы препятствий.	1	
65.	10.02		Техника прыжка в длину с места.	1	
66.	15.02		Прыжок в длину с места.	1	
67.	16.02		Прыжки через скакалку.	1	
68.	17.02		Метание мяча в цель.	1	
69.	22.02		Броски и ловля мяча в парах.	1	
70.	24.02		Броски и ловля мяча в парах.	1	
71.	01.03		Ведение мяча.	1	
72.	02.03		Ведение мяча в движении.	1	
73.	03.03		Эстафеты с мячом.	1	
74.	09.03		Подвижные игры с мячом.	1	
75.	10.03		Подвижные игры.	1	
76.	15.03		Броски мяча через волейбольную сетку.	1	
77.	16.03		Броски мяча через волейбольную сетку.	1	
78.	17.03		Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	
79.	29.03		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	

80.	30.03		Бросок набивного мяча от груди.	1	
81.	31.03		Бросок набивного мяча снизу.	1	
82.	05.04		Подвижная игра «Точно в цель».	1	
83.	06.04		Тестирование виса на время.	1	
84.	07.04		Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	
85.	12.04		Тестирование прыжка в длину с места.	1	
86.	13.04		Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1	
87.	14.04		Тестирование подъема туловища за 30 с.	1	
88.	19.04		Техника метания малого мяча на точность.	1	
89.	20.04		Тестирование метания малого мяча на точность.	1	
90.	21.04		Подвижные игры для зала.	1	
91.	26.04		Беговые упражнения.	1	
92.	27.04		Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	
93.	28.04		Тестирование челночного бега 3 × 10 м.	1	
94.	04.05		Тестирование метания мяча на дальность.	1	
95.	05.05		Командная подвижная игра «Хвостики».	1	

96.	11.05		Русская народная подвижная игра «Горелки».	1	
97.	12.05		Командные подвижные игры.	1	
98.	17.05		Подвижные игры с мячом.	1	
99.	18.05		Подвижные игры.	1	

АННОТАЦИЯ
к рабочей программе учебного предмета « Физическая культура»
в 1 классе.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным общеобразовательным стандартом начального общего образования (Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»), авторской программы В.и.Лях «Физическая культура, 1-4классы» Для реализации рабочей программы используется учебник: Физическая культура 1-4 классы, учебник для общеобразовательных организаций. /В.И.Лях.-М: Прсвещение,2014.

В соответствии с Образовательной программой школы рабочая программа по физической культуре рассчитана на 99 часов в годпри 3часах в неделю (33 учебные недели).