

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

РАССМОТРЕНО на заседании МО Протокол № 4 от 25.08.2020г. Руководитель МО <u>Иванов А.М.</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <u>Беркетова Т.В.</u>	УТВЕРЖДЕНО Врио директора МБОУ "Золотополенская ОШ" <u>Даченко И.А.</u> Приказ № 239 - од от 28.08.2020 г.
--	---	---

Рабочая программа

по физической культуре
(предмет)
для 1 - А класса
(класс)
уровень базовый
(базовый, углубленный, профильный)

Срок реализации программы 2020-2021 учебный год

Составитель: Маслыган Иван Михайлович

Ответственный за реализацию программы

учитель физической культуры Маслыган Иван Михайлович

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 разбега, 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		Вводный инструктаж. Техника безопасности для учащихся начальных классов по предмету «Физическая культура».	1	
2.	03.09		Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	
3.	04.09		Техника челночного бега.	1	
4.	08.09		Тестирование челночного бега 3 × 10 м.	1	
5.	10.09		Возникновение физической культуры и спорта.	1	
6.	11.09		Тестирование метания теннисного мяча на дальность.	1	
7.	15.09		Русская народная подвижная игра «Горелки».	1	
8.	17.09		Олимпийские игры.	1	
9.	18.09		Что такое физическая культура.	1	
10.	22.09		Ритм и темп.	1	
11.	24.09		Подвижная игра «Мышеловка».	1	
12.	25.09		Личная гигиена человека.	1	
13.	29.09		Тестирование метания малого мяча на точность.	1	

14.	01.10		Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	
15.	02.10		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	1	
16.	06.10		Тестирование прыжка в длину с места.	1	
17.	08.10		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1	
18.	09.10		Тестирование виса на время.	1	
19.	13.10		Стихотворное сопровождение на уроках.	1	
20.	15.10		Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.	1	
21.	16.10		Ловля и броски мяча в парах.	1	
22.	20.10		Подвижная игра «Осада города».	1	
23.	22.10		Индивидуальная работа с мячом.	1	
24.	23.10		Школа укрощения мяча.	1	
25.	27.10		Подвижная игра «Ночная охота».	1	
26.	29.10		Глаза закрывай – упражненье начинай.	1	
27.	30.10		Подвижные игры.	1	
28.	10.11		Инструктаж по ТБ во время выполнения гимнастических упражнений. Перекаты.	1	
29.	12.11		Разновидности перекатов.	1	
30.	13.11		Техника выполнения кувырка вперед.	1	

31.	17.11		Кувырок вперед.	1	
32.	19.11		Стойка на лопатках. Мост.	1	
33.	20.11		Стойка на лопатках, мост – совершенствование.	1	
34.	24.11		Стойка на голове.	1	
35.	26.11		Лазанье по гимнастической стенке.	1	
36.	27.11		Лазание на гимнастической стенке.	1	
37.	01.12		Висы на перекладине.	1	
38.	03.12		Круговая тренировка.	1	
39.	04.12		Прыжки через скакалку	1	
40.	08.12		Прыжки через скакалку.	1	
41.	10.12		Круговая тренировка.	1	
42.	11.12		Вис на гимнастической перекладине	1	
43.	15.12		Вис на гимнастической перекладине	1	
44.	17.12		Обруч: учимся им управлять	1	
45.	18.12		Вращение обруча.	1	
46.	22.12		Обруч: учимся им управлять.	1	

47.	24.12		Круговая тренировка.	1	
48.	25.12		Круговая тренировка.	1	
49.	29.12		Инструктаж по ТБ во время проведения подвижных игр. Баскетбол. Ловля мяча на месте.	1	
50.	12.01		Бросок мяча снизу на месте.	1	
51.	14.01		Передача мяча снизу на месте.	1	
52.	15.01		Бросок мяча в цель.	1	
53.	19.01		Ведение мяча на месте.	1	
54.	21.01		Эстафеты с мячами «Мяч в обруч».	1	
55.	22.01		Волейбол. Передача мяча 2-мя руками.	1	
56.	26.01		Передача мяча сверху 2-мя руками из-за головы.	1	
57.	28.01		Передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху).	1	
58.	29.01		Передача мяча в парах, на месте.	1	
59.	02.02		Броски мяча из различных исходных положений (сидя, стоя, 1-2-мя руками).	1	
60.	04.02		Подвижная игра «Пионербол».	1	
61.	05.02		Лазанье по гимнастической стенке	1	
62.	09.02		Подвижная игра «Белочка-защитница».	1	
63.	11.02		Инструктаж по ТБ во время проведения занятий по легкой атлетики.. Прохождение полосы препятствий.	1	

64.	12.02		Преодоление усложненной полосы препятствий.	1	
65.	16.02		Техника прыжка в длину с места.	1	
66.	18.02		Прыжок в длину с места..	1	
67.	19.02		Прыжки через скакалку.	1	
68.	02.03		Метание мяча в цель.	1	
69.	04.03		Броски и ловля мяча в парах.	1	
70.	05.03		Броски и ловля мяча в парах.	1	
71.	09.03		Ведение мяча.	1	
72.	11.03		Ведение мяча в движении.	1	
73.	12.03		Эстафеты с мячом.	1	
74.	16.03		Подвижные игры с мячом.	1	
75.	19.03		Подвижные игры.	1	
76.	30.03		Броски мяча через волейбольную сетку.	1	
77.	01.04		Броски мяча через волейбольную сетку.	1	
78.	02.04		Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	
79.	06.04		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	

80.	08.04		Бросок набивного мяча от груди.	1	
81.	09.04		Бросок набивного мяча снизу.	1	
82.	13.04		Подвижная игра «Точно в цель».	1	
83.	15.04		Тестирование виса на время.	1	
84.	16.04		Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	
85.	20.04		Тестирование прыжка в длину с места.	1	
86.	22.04		Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1	
87.	23.04		Тестирование подъема туловища за 30 с.	1	
88.	27.04		Техника метания малого мяча на точность.	1	
89.	29.04		Тестирование метания малого мяча на точность.	1	
90.	30.04		Подвижные игры для зала.	1	
91.	04.05		Беговые упражнения.	1	
92.	06.05		Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	
93.	07.05		Тестирование челночного бега 3 × 10 м.	1	
94.	11.05		Тестирование метания мяча на дальность.	1	
95.	14.05		Командная подвижная игра «Хвостики».	1	

96.	18.05		Русская народная подвижная игра «Горелки».	1	
97.	20.05		Командные подвижные игры.	1	
98.	21.05		Подвижные игры с мячом.	1	
99.	25.05		Подвижные игры.	1	

25 08 2020 г. М. П.

25 08 2020 г. М. П.

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» 1 класса

Рабочая программа (РП) учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным общеобразовательным стандартом начального общего образования (Приказа Минобрнауки России от 06 октября 2009 г. 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 образовательных организаций / В.И.Лях. -М.: «Просвещение» 2014;

Срок реализации РП -2020/2021учебный год, Программа рассчитана на 99 часов, 3часа в неделю.