

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5 п. Зеленолугский
Мартыновского района Ростовской области.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет	физическая культура
Образовательная область	физическая культура
Уровень общего образования	начальное
Класс	1
Количество часов	96
Учитель	Тимонин Валентин Викторович

Учебный год

2020-2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования по физической культуре, программой « Физическая культура 1- 4 класс» под редакцией Лях В.И. М. :«Просвещение», с требованиями основной образовательной программы начального общего образования. Предмет входит в образовательную область «Физическая культура».

В соответствии с годовым календарным учебным графиком и учебным планом МБОУ СОШ №5 п. Зеленолугский рабочая программа составлена на 96 часов, т.е. три часа в неделю. Данная рабочая программа разработана на основе программы по физической культуре для 1 - 4 классов, автор - доктор педагогических наук Лях В.И. и ориентирована на использование учебника «Физическая культура 1-4 классы ФГОС». В.И. Лях. М. «Просвещение» 2018г. который включен в федеральный перечень рекомендуемых учебников (приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345):

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ КУРСА.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .

- формирование чувства гордости за свою Родину, народ, историю России осознание своей этнической 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, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживание чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, 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 этических ценностей, потребностей, чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

- овладение способностью принимать 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интереса 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 между отношениями, объектами и процесса

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 учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием и величиной физических нагрузок данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО. В результате обучения, обучающиеся на ступени начального общего образования:

- *начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- *начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- *узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур;
- *освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- *научатся составлять комплексы оздоровительных и обще развивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- *освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- *научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- *научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- *приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами;
- * метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия;
- *выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;
- *будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- *освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол;
- *в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

Знания о физической культуре. Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник 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 (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

*измерять показатели физического развития, физической подготовленности (Рост, масса тела, сила, быстрота, выносливость, гибкость). Вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование :

Выпускник научится:

*выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);

*выполнять гимнастические и акробатические упражнения, строевые приемы. (кувырки, стойки, подтягивания, отжимания).

*выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

II СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1 КЛАСС.

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах). Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Гимнастика с основами акробатики.

Физическое совершенствование. 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте», «стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте по командам «Налево!» и «Направо!»; «Кругом» размыкание и смыкание в шеренге, колонне. Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом по «диагонали», «противоходом».

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырок вперед в группировке; гимнастический мост из положения лёжа. Из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, махи. Подтягивание из виса лёжа. Опорный прыжок: наскок на колени, соскок с приземлением.

Физические упражнения силового характера и общеразвивающие с предметами (скакалка, палка, обруч, кегли, мешочки) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ходьба на руках с помощью партнёра, ходьба «тараканчиком» вперед и назад, жим сзади от скамейки, разновидности прыжков и многоскоков в длину и в высоту, поднятие туловища из положения лёжа руки за голову в замок, упражнения на мышцы спины «лодочка», упражнения с набивными мячами сидя и стоя, в паре, упражнения с малыми гантелями (0,5кг.) в положении сидя и лёжа.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Прыжки со скакалкой.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных

исходных положений и с разным положением рук, челночный бег (3х10м); высокий старт с последующим ускорением, бег на скорость (30м). Кроссовый бег с ходьбой, преодолением препятствий.

Прыжковые упражнения: на месте (на одной ноге и двух ногах, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места и небольшого разбега; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча из-за головы, стоя на месте и с разбега в вертикальную и горизонтальную цель, а так же на дальность.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений. Различные варианты полосы препятствий, игры «Что изменилось», «Водяной», «Эстафеты с предметами», «Перетягивание каната».

На материале раздела «Легкая атлетика»: игры включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту. «Вызов номеров», «Невод», «День, ночь» «Космонавты», разные варианты игры в салки.

На материале раздела «Спортивные игры»: «Гонка мячей», «Мяч капитану» «Перестрелка», «Знамя». «Охотники и утки», «Вышибала», Пионербол». Футбол: специальные передвижения без мяча и с мячом (перемещения), удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; удары, двухсторонняя игра; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения, остановки и повороты); ведение мяча; броски мяча в корзину; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол и волейбол: специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения), ловить и передавать, делать броски через сетку, подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале пионербола и волейбола. Подвижные игры разных народов.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

Знать и иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья
- и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование
- правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и
- физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами
- выполнять строевые упражнения;

- демонстрировать уровень физической подготовленности для учащихся 1 класса.

III ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Запланировано 96 часа (3 часа в неделю).

№п/п	Раздел.	Кол-во часов.	Виды деятельности.
1	Знания о физической культуре.	8	Изучить правила безопасности на уроках физкультуры. Значение утренней гимнастики в жизни человека. Проводить разминку
2	Гимнастика с элементами акробатики.	26	Выполнять строевые упражнения. Выполнять кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках, стойку на голове и руках, мост, лазание по канату, подтягивание на низкой и высокой перекладинах, сгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке.
3	Легкая атлетика.	31	Пробегать 30 и 60 м. на время, метать мячи в цель и на дальность, прыгать в длину с места и разбега, прыгать в высоту, бросать наивные мячи различными способами. Пробегать 1000 метров, передавать эстафету.
4	Подвижные и спортивные игры.	31	Выполнять ведения, ловлю и передачи баскетбольного мяча, остановку 2 шагами, бросок в корзину двумя руками. Ведение, остановки и передачи футбольного мяча, удары по мячу. Подбрасывание и передачи волейбольного мяча. Играть в игры «Знамя», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Пионербол», «Салки», «Вызов номеров».
5	Всего.	96	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ 1-й
 КЛАСС 2019-2020 УЧЕНЫЙ ГОД.
 (Понедельник, среда, пятница)

	Тема урока.	Дата урока		Домашнее задание.
		План.	Факт.	
1 четверть 2020 -2021 уч. год.				
1	Правила поведения на уроке физкультуры. Игры.	2.09		
2	Возникновение физической культуры и спорта. Игры	4.09		
3	Тест бега на 30 метров.	7.09		
4	Техника челночного бега.	9.09		
5	Тест челночный бег 3х10 метров.	11.09		
6	Техника метания мяча.	14.09		
7	Подвижная игра «Салки».	16.09		
8	Тест метание мяча.	18.09		
9	Подвижная игра «Гонка мячей».	21.09		
10	Тест наклон вперед из положения стоя.	23.09		
11	Тест подъема туловища из и. п. лежа за 30 секунд.	25.09		
12	Прыжок в длину с места.	28.09		
13	Тестирование прыжка в длину с места.	30.09		
14	Тест подтягивание на низкой перекладине.	2.10		
15	Подбрасывание и ловля мяча.	5.10		
16	Тест вис на время.	7.09		
17	Бег в чередовании с ходьбой	9.10		
18	Броски и ловля мяча в парах	12.10		
19	Что такое физическая культура.	14.10		
20	Удары по неподвижному мячу.	16.10		
21	Подвижная игра «Собачки».	19.10		
22	Бег 4 минут в чередовании с ходьбой.	21.10		
23	Бег 5 минут в чередовании с ходьбой.	23.10		
24	Бег 6 минут в чередовании с ходьбой.	26.10		
25	Равномерный бег	28.10		
26	Веселые старты.	30.10		
2 четверть 2020-2021 уч. год.				
27	Правила поведения на уроках гимнастики.	9.11		
28	Группировки, переползания, перекаты.	11.11		
29	Ритм и темп. Скакалка.	13.11		
30	Круговая тренировка 1.	16.11		
31	Лазанье по гимнастической скамейке.	18.11		
32	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	20.11		
33	Техника выполнения кувырка вперед.	23.11		
34	Кувырок вперед.	25.11		
35	Круговая тренировка 2.	27.11		
36	Техника выполнения стойки на лопатках.	30.11		
37	Стойка на лопатках – совершенствование.	2.12		
38	Мост и.п. лежа на спине.	4.12		
39	Стойка на голове и руках.	7.12		
40	Стойка на голове и руках – техника выполнения.	9.12		
41	Круговая тренировка 3.	11.12		
42	Техника лазания по канату.	14.12		
43	Лазание по канату в три приема.	16.12		
44	Висы на перекладине.	18.12		
45	Прыжки со скакалкой. Игра «Чехарда»	21.12		
46	Круговая тренировка 4.	23.12		
47	Прыжки со скакалкой – совершенствование.	25.12		
48	Гимнастический обруч.	28.12		

1 класс 3 четверть 2020-2021 уч. год.

49	Ведение мяча на месте.	11.01		
50	Ведение мяча в движении шагом.	13.01		
51	Ведение мяча в движении медленным бегом.	15.01		
52	Ведение мяча с изменением направления движения.	18.01		
53	Передача и ловля мяча на месте.	20.01		
54	Бросок мяча от груди 2 руками с места.	22.01		
55	Передача мяча с отскоком от площадки.	25.01		
56	Разучить игру «Мяч Капитану».	27.01		
57	Эстафеты с ведением и передачей мяча.	29.01		
58	Броски волейбольного мяча через сетку.	1.02		
59	Эстафеты с ведением и передачей мяча.	3.02		
60	Подбрасывание мяча – верхняя передача.	5.02		
61	Подбивание мяча снизу.	8.02		
62	Лазанье по канату.	10.02		
63	Лазанье по канату – совершенствование.	12.02		
64	Преодоление полосы препятствий.	15.02		
65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	17.02		
66	Техника прыжка в высоту перешагиванием.	19.02		
67	Бросок набивного мяча от груди 2 руками.	1.03		
68	Бросок набивного мяча из-за головы 2 руками.	3.03		
69	Бросок набивного мяча снизу 2 руками.	5.03		
70	Броски волейбольного мяча через сетку.	10.03		
71	Разучить игру «Перестрелка».	12.03		
72	Разучить игру «Охотники и утки».	15.03		
73	Метание малого мяча в вертикальную цель.	17.03		
74	Подтягивание на низкой перекладине	19.03		

4 четверть 2019-2020 уч. год.

75	Броски мяча через сетку на точность.	29.03		
76	Подвижная игра «Точно в цель».	31.03		
77	Высокий старт. Понятия старт, финиш, дистанция.	2.04		
78	Чередование ходьбы и бега.	5.04		
79	Бег в чередовании с ходьбой.	7.04		
80	Игра «Вызов номеров».	9.04		
81	Тест. Метание мяча на дальность и точность.	12.04		
82	Игра «Вышибала».	14.04		
83	Тест. Подтягивание на низкой перекладине.	16.04		
84	Разучить игру «Знамя».	19.04		
85	Тест. Вис на время.	21.04		
86	Техника прыжка в длину с разбега.	23.04		
87	Прыжок в длину с разбега на дальность.	26.04		
88	Тест. Прыжок в длину с места.	28.04		
89	Тест. Подъем туловища за 30 сек.	30.04		
90	Игра «Знамя».	5.05		
91	Ведение мяча в футболе.	7.05		
92	Остановки и передачи мяча в футболе.	12.05		
93	Бег 30 метров. Высокий старт.	14.05		
94	Бег 30 метров. Правила бега на 30 метров.	17.05		
95	Тест. Бег 30 метров.	19.05		
96	Веселые старты	21.05		

