

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа ст. Советской
Советского района Ростовской области



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020 – 2021 учебный год

по физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее, 1 класс

Общее количество часов 99

Количество часов в неделю 3 часа в неделю

Учителя физической культуры **Шпак Алексей Викторович**

Юрова Мария Николаевна

Учитель начальных классов

Деева Елена Владимировна

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013.)

2020 год

Пояснительная записка..

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» является частью Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Советской СОШ, утверждённой Приказом директора школы от 28.08.2020 г. № 122 и составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (с изменениями);
 - Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года № 373 (с изменениями);
 - Учебный план на 2020-2021 учебный год МБОУ Советской СОШ, утверждённый Приказом директора школы от 28.08.2020 г. № 121;
 - Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин учителя-предметника Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа ст. Советской Советского района Ростовской области (Приказ № 120 от 26.06.2018г.);
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013,
УМК: учебник: Физическая культура 1-4 классы, В.И. Лях «Просвещение» 2014г

Изучение физической культуры в 1 классе направлено на достижение следующих целей:

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

1.в направлении личностного развития:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
 - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

2. В метапредметном направлении :

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления

3. В предметном направлении :

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.;

Для достижения поставленных целей в 1 классе необходимо решение следующих задач:

- 1) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- 2) формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- 3) освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- 4) обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- 5) усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета.

1.Предметные результаты.

1_«Основы знаний».

учащиеся научатся:

- 1) Личной гигиене в процессе занятий физическими упражнениями.
- 2) Приёмам закаливания.
- 3) Правильно подбирать и ухаживать за спортивной одеждой и обувью.

учащиеся получат возможность узнать:

- 1) Об истории возникновения и развития физической культуры и спорта.
- 2) Об основных частях тела.
- 3) О скелете и мышцах.

2. «Подвижные игры».

учащиеся научатся:

- 1) Правилам проведения различных подвижных игр.
- 2) Основным двигательным действиям (бег, прыжки, метание и др.).

учащиеся получат возможность научиться:

- 1) Как выбрать и провести игру.
- 2) Правилам поведения во время игр.

3. «Подвижные игры на основе баскетбола».

учащиеся научатся:

- 1) Стойке и перемещениям игрока.
- 2) Броску и ловле мяча двумя руками.
- 3) Ведению мяча на месте с изменением высоты отскока.

учащиеся получат возможность научиться:

- 1) Использовать занятия подвижными играми для организации индивидуального отдыха и досуга.
- 2) управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
- 3) Технике безопасности игры в баскетбол.

4. «Гимнастика».

учащиеся научатся:

- 1) Перекатам в группировке.

- 2) Лазанью по гимнастической скамейке и лестнице.
- 3) Ходьбе по рейке гимнастической скамейки и бревну с сохранением равновесия.
- 4) Выполнять простые висы.

учащиеся получают возможность научиться:

- 1) Правилам поведения на занятиях.
- 2) Правильно называть гимнастические снаряды и инвентарь.

5. «Легкая атлетика».

учащиеся научатся:

- 1) выполнять бег и ходьбу с изменением длины и частоты шага;
- 2) метать мяч в цель.
- 3) Выполнять прыжки на одной и двух ногах, через верёвочку, с высоты.

учащиеся получают возможность научиться:

- 1) Как правило ходить и бегать.
- 2) Правильно выбирать темп ходьбы или бега.

6. «Кроссовая подготовка»

учащиеся научатся:

- 1) преодолевать кроссовую дистанцию от 500 до 1000 м.

учащиеся получают возможность научиться:

- 1) Правилам поведения на уроках.
- 2) Самоконтролю на занятиях.
- 3) Правильно выбирать темп ходьбы или бега.

2. Личностные результаты:

у учащихся будут сформированы:

- 1) навыки выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 2) навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

у учащихся могут быть сформированы:

- 1) умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

3 Метапредметные результаты:

регулятивные

учащиеся научатся:

- 1) пониманию физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.;
- 2) бережному отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлению доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 3) уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- 4) поддержанию оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

учащиеся получают возможность научиться:

- 1) пониманию культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

познавательные

учащиеся научатся:

- 1) основным направлениям развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- 2) преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

3) организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

учащиеся получат возможность научиться:

1) организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

2) организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

3) осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;

4. Коммуникативные результаты.

учащиеся научатся:

1) отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

2) взаимодействовать и находить общие способы работы; работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций, проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

3) прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения;

4) разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;

5) координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;

6) аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Содержание программы по учебному предмету «физическая культура» 1 класс (ФГОС НОО) для 1-4 классов рассчитано на 3 ч. в неделю, программа рассчитана на 102 часа, но в связи с праздничными днями количество уроков сокращено до 101 ч.

Программа будет выполнена за счёт объединения уроков.

Содержание учебного предмета физическая культура – 1 класс.

№ п/п	Раздел предмета	Количество часов на раздел	Формы контроля
1	Основы знаний	В процессе урока	Опрос, наблюдение.
2.	Подвижные игры	22 ч.	Опрос, наблюдение, зачёт (по технике выполнения, по физической подготовленности).
3	Подвижные игры на основе баскетбола.	17 ч.	Опрос, наблюдение, зачёт (по технике выполнения, по физической подготовленности).
4	Гимнастика	18 ч.	Опрос, наблюдение, зачёт (по технике выполнения, по физической подготовленности), тест.
5	Лёгкая атлетика	27 ч.	Опрос, наблюдение, зачёт (по технике выполнения, по физической подготовленности), тест.
6	Кроссовая подготовка	18 ч.	Опрос, наблюдение, зачёт (по технике выполнения, по физической подготовленности), тест.

Календарно – тематическое планирование 1 класс.

№ урока	Раздел , тема.	Кол-во часов	Дата.	
			План	Факт.
1	2	3	4	
	Лёгкая атлетика 9 ч.			
1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и чистоты шага. Бег на скорость ,эстафеты.	1	01.09	
2	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в коридоре. Эстафеты. Игра	1	03.09	
3	Бег на скорость 30м. Эстафеты. Игра “Красное знамя”.	1	04.09	
4	Бег на скорость. Челночный бег 3x10м. Игра.	1	08.09	
5	Челночный бег 3+10 м. Метание мяча в цель. Игра.	1	10.09	
6	Метания мяча в цель. Прыжок в длину с места, на точность приземления.	1	11.09	
7	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места.	1	15.09	
8	Метание меча на дальность . Прыжок в длину с разбега, произвольным способом.	1	17.09	
9	Прыжок в длину с разбега, произвольным способом . Игра “Красное знамя“	1	18.09	
	Кроссовая подготовка 9 ч.			
10	Бег в чередовании с ходьбой до 600м . Игра “Красное знамя“	1	22.09	

11	Бег в чередовании с ходьбой до 800 м. Игра “Красное знамя“.	1	24.09	
12	Бег в чередовании с ходьбой до 1000м. Эстафета с препятствиями. Игра	1	25.09	
13	Бег в равномерном темпе до 600м. Игра “Красное знамя“	1	29.09	
14	Бег в равномерном темпе до 600м. Игра “Красное знамя“	1	01.10	
15	Бег в равномерном темпе 800м. Игра “Красное знамя“	1	02.10	
16	Бег в равномерном темпе 800м. Игра “Красное знамя“	1	06.10	
17	Бег в равномерном темпе до 1100м. Игра “Красное знамя“	1	08.10	
18	Бег 1000м. без учёта времени. Игра “Красное знамя“	1	09.10	
	Подвижные игры 8 ч.			
19	Игры: «Белые медведи», «Карлики и великаны».	1	13.10	
20	Игры «Белые медведи», «Запрещённое движение».	1	15.10	
21	Игра «Быстрый прорыв». Эстафеты	1	16.10	
22	Игра «Невод». Эстафеты	1	20.10	
23	Игра “День и ночь”. Эстафеты с предметами.	1	22.10	
24	Игра “Вызов номеров”. Эстафеты с предметами.	1	23.10	
25	Игра «Красное знамя». Эстафеты с препятствиями.	1	27.10	
26	Игра «Белые медведи». Эстафеты с препятствиями.	1	27.10	

	Подвижные игры на основе баскетбола 12 ч.		10.11	
27	Стойки баскетболиста. Перемещения в стойке. «Гонки мяча по кругу».	1	12.11	
28	Стойки баскетболиста. Перемещения в стойке. Ведение мяча на месте.	1	13.11	
29	Ведение мяча на месте. Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты с мячами.	1	17.11	
30	Ведение мяча на месте. Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты с мячами	1	19.11	
31	Ведение мяча на месте Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты с мячами	1	20.11	
32	Ведение мяча шагом. Передача двумя от груди. Эстафета «Передал садись».	1	24.11	
33	Ведение мяча шагом. Передача двумя от груди. . Эстафеты с мячами	1	26.11	
34	Ведение мяча шагом. Передача двумя от груди. . Эстафеты с мячами	1	27.11	
35	Ведение шагом и бегом. Передача одной от плеча. Игра «Охотники и утки».	1	01.12	
36	Ведение шагом и бегом. Передача одной от плеча. Игра «защита укрепления».	1	03.12	
37	Ведение шагом и бегом. Передача одной от плеча. Игра «Перестрелка».	1	04.12	
38	Ведение шагом и бегом. Передача одной от плеча. Игра «Перестрелка».	1	08.12	
	Подвижные игры 10 ч.			
39	Игры: «Невод», «Вызов номеров», «Класс смирно».	1	10.12	
40	Игры: «Белые медведи», «День и ночь», «Запрещённое движение».	1	11.12	
41	Игры: «Защита укрепления», «Выше земли», «Класс смирно».	1	15.12	

42	Игры: «Охотники и утки», «Вызов номеров», «Сыщик».	1	17.12	
43	Игры: «Перестрелка», «Невод», «Карлики и великаны».	1	18.12	
44	Игры: «Белые медведи», «День и ночь», «Класс смирно».	1	22.12	
45	Игры: «Выше земли», «Защита укрепления», «Сыщик».	1	24.12	
46	Эстафеты предметами. Игра: «Запрещённое движение».	1	25.12	
47	Эстафеты предметами. . Игра: «Класс смирно».	1	29.12	
48	Эстафеты предметами. . Игра: «сыщик».	1	31.12	
	Гимнастика 18 ч.			
49	Инструктаж по Т.Б. Перекаты в группировке. Лазание по гимнастической скамейке.	1	12.01	
50	. Перекаты в группировке. Лазание по гимнастической скамейке.	1	14.01	
51	. Перекаты в группировке. Лазание по гимнастической скамейке.	1	15.01	
52	. Перекаты в группировке. Лазание по гимнастической скамейке.	1	19.01	
53	Кувырок в сторону на одно колено. Лазание по гимнастической лестнице.	1	21.01	
54	Кувырок в сторону на одно колено. Лазание по гимнастической лестнице.	1	22.01	
55	Кувырок в сторону на одно колено. Лазание по гимнастической лестнице.	1	26.01	
56	Кувырок в сторону на одно колено. Лазание по гимнастической лестнице.	1	28.01	
57	Кувырок вперёд. Упражнение в равновесии.	1	29.01	

58	Кувырок вперёд. Упражнение в равновесии.	1	02.02	
59	Кувырок вперёд. Упражнение в равновесии.	1	04.02	
60	Кувырок вперёд. Упражнение в равновесии.	1	05.02	
61	Кувырок вперёд. Наклон вперёд из положения сидя.	1	09.02	
62	Кувырок вперёд. Поднимание туловища за 30 секунд.	1	11.02	
63	Смешанные висы. Опорный прыжок на стопку матов.	1	12.02	
64	Смешанные висы. Опорный прыжок на стопку матов.	1	23.02	
65	Смешанные висы. Опорный прыжок на козла. Подтягивание в висе (м.), в висе лёжа (д.).	1	25.02	
66	Смешанные висы. Опорный прыжок на козла. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	1	26.02	
	Прыжки в высоту 6 ч.			
67	Прыжковая подготовка. Прыжки с прямого разбега толчком 1 и 2 ног. Инструктаж по ТБ	1	02.03	
68	Прыжковая подготовка. Прыжки с прямого разбега толчком 1 и 2 ног.	1	04.03	
69	Прыжковая подготовка. Прыжки с прямого разбега толчком 1 и 2 ног.	1	05.03	
70	Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту способом "перешагивание" с 1-3 шагов разбега.	1	09.03	
71	Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту способом "перешагивание" с 1-3 шагов разбега.	1	11.03	
72	Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту способом "перешагивание" с 3-5 шагов	1	12.03	

	разбега			
	Подвижные игры на основе баскетбола 5 ч.			
73	Ведение на месте, шагом и бегом. Передачи одной от плеча. Игра «Защита укрепления».	1	16.03	
74	Ведение на месте, шагом и бегом. Передачи одной от плеча. Игра «Мяч капитану».	1	18.03	
75	Ведение мяча шагом и бегом. Броски двумя снизу. Эстафеты с мячами.	1	19.03	
76	Ведение мяча шагом и бегом. Броски двумя снизу. Эстафеты с мячами.	1	23.03	
77	Ведение мяча шагом и бегом. Броски двумя снизу. Эстафеты с мячами.	1	25.03	
	Подвижные игры 4 ч.			
78	Игры: «Вызов номеров», «Быстрый прорыв», «Салки».	1	06.04	
79	Игры: «Красное знамя», «К своим флажкам», «День и ночь».	1	08.04	
80	Игры: «Быстрый прорыв». Линейные эстафеты.	1	09.04	
81	Игры: «Красное знамя». Встречные эстафеты.	1	13.04	
	Кроссовая подготовка 9 ч.			
82	Бег в чередовании с ходьбой до 600м . Игра “Красное знамя“	1	15.04	
83	Бег в чередовании с ходьбой до 800 м. Игра “Красное знамя“.	1	16.04	
84	Бег в чередовании с ходьбой до 1000м. Эстафета с препятствиями. Игра	1	20.04	
85	Бег в равномерном темпе до 600м. Игра “Красное знамя“	1	22.04	

86	Бег в равномерном темпе до 600м. Игра “Красное знамя“	1	23.04	
87	Бег в равномерном темпе 800м. Игра “Красное знамя“	1	27.04	
88	Бег в равномерном темпе 800м. Игра “Красное знамя“	1	29.04	
89	Бег в равномерном темпе до 1100м. Игра “Красное знамя“	1	30.04	
90	Бег 1000м. без учёта времени. Игра “Красное знамя“	1	04.05	
	Лёгкая атлетика 11 ч.			
91	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и чистоты шага. Бег на скорость ,эстафеты.	1	06.05	
92	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в коридоре. Эстафеты. Игра	1	07.05	
93	Бег на скорость 30м. Эстафеты. Игра “Красное знамя”.	1	11.05	
94	Бег на скорость. Челночный бег 3x10м. Игра.	1	13.05	
95	Челночный бег 3+10 м. Метание мяча в цель. Игра.	1	14.05	
96	Метания мяча в цель. Прыжок в длину с места, на точность приземления.	1	18.05	
97	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места.	1	20.05	
98	Метание меча на дальность . Прыжок в длину с разбега, произвольным способом.	1	21.05	
99	Метание меча на дальность . Прыжок в длину с разбега, произвольным способом.	1	25.05	
100	Повторение	1	27.05	

101	Повторение	1	28.05	
-----	------------	---	-------	--

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1 от 28.08.2020г.
Шпак А.В.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
28.08.2020г. _____ Старун Е.С.