Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №25»

Рассмотрено на заседании методического объединения Протокол №1_от31.08.2020 Руководитель МО _____Литовченко А.Ю.	Согласовано на заседании методического совета Протокол № 1__от31.08.2020 _ Руководитель МС _____Галкина Л.А.	Утверждено Директор МБОУ «СШ№25» _____Н.Ф.Белавина Приказ № 417от 31.08.2020.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физическая культура,
__1_ класс

на 2020 -2021 учебный год

Составитель: Станинец Е.А.,

учитель физической культуры

первой категории.

г. Нижневартовск, 2020г

Пояснительная записка

Предлагаемая рабочая программа предназначена для изучения физической культуры на уровне начального общего образования для 1-4 классов в 2020- 2021 учебном году.

Программа составлена в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования на 2020-2021 учебный год, на основе:

- Федеральных государственных образовательных стандартов образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования в соответствии с ФГОС НОО, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009№373;

-Приказа Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010г. №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373», (в ред. от 18.12.2012г.№1060);

-СанПиН 2.4.2.2821-10 (утвержденного Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от29.12.2010 № 189)

-Постановления правительства РФ от 11 июня 2014 года №540 «Об утверждении Положения о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (с изменениями).

Основная образовательная программа начального общего образования определяют содержание и организацию учебного процесса на уровне начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно – нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Цели программы:

образовательные цели

- - укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- - развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- - овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- - воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

- повышение качества по предмету

методические цели

освоение технологии уровневой дифференциации с учетом личностно-ориентированного подхода в обучении и применение ее на уроках

Исследовательские цели

Продолжить работу по теме «повышение мотивации учащихся через использование икт на уроках физической культуры»

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельный характер, задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. при этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «физическая культура». это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Задачи физического воспитания учащихся 1-х классов направлены на:

- - укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- - развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- - формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности
- **Планируемые результаты изучения учебного предмета:**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и

Знания о физической культуре

<u>Обучающемуся дана возможность</u>:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, 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.

3.Содержание программы курса физкультуры

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И. Лях, А.А. Зданевич). Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций МОиНРФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе «Подвижные игры».

Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится по 6 контрольным упражнениям:

№ п/п	**Физические способности**	**Контрольные упражнение (тест)**
1.	Скоростные	Бег 30 м, с

2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см
4.	Выносливость	6-минутный бег, м
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см
6.	Силовые	Подтягивание: высокая перекладина (мал.); низкая перекладина (дев.)

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий.

I КЛАСС

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11—12	9—10	7—8	9—10	7—8	5—6
Прыжок в длину с места, см	118—120	115—117	105—114	116—118	113—115	95—112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2—6,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,3—6,1	6,9—6,5	7,2—7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

№ уроков	Разделы	Количество часов
1-12	Легкая атлетика	12
13-22	Гимнастика	10
23-36	Подвижные игры	14
37-46	Лыжная подготовка	10
47-57	Подвижные игры с элементами баскетбола	12
58-66	Легкая атлетика	8
67-99	Игры	33

Виды и формы контроля:

Текущий контроль:

- устный- фронтальный – индивидуальный – групповой контроль- самоконтроль – взаимоконтроль

Итоговый контроль:

- тесты**,**- тематические учеты.

Список рекомендуемой учебно-методической литературы:

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов. - М. Просвещение, 2004г.
2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М. Физкультура и спорт,
3. 2000г.
4. -Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М. Тера – Спорт, 2000г.
5. Гуревич И.А. 300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию. Минск: Выш. Шк., 1994г.
6. Працко Ю.Ф., Семикоп А.Ф. Уроки по легкой атлетике в школе.- Минск: Плымя, 1998г.
7. -Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: пособие для учителя.- М. Просвещение,1989г.
8. Яхонтов Е.Р.Юный баскетболист. М. Физкультура и спорт, 1987г.
9. Прокопенко А.Г. Лыжный спорт в школе, Мн. Полымя, 1989г.
10. Методика преподавания гимнастики в школе.- М. 1990г.
11. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5 - 9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. - Просвещение, 2010.
12. Лях, В. И. Физическая культура. 5-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010

Интернет-ресурсы:

Издательства «Просвещение»www.prosv.ru(раздел» Школа Россииwww.schoolrussia.ru)

- http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
- http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»
- http://olympic.ware.com.ua/ - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен
- Олимпийским играм. Его базы содержат данные обо всех Олимпиадах, начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).

Профориентационная работа:

- беседы о профессиях учителя физической культуры, тренера и других;
-консультации;
-игровые занятия;
-экскурсия в спорткомплекс, на стадион и др;
-классные часы;
-внеурочная работа с учащимися.

Календарно-тематическое планирование

1 класс (2часа)

№ урока	Номер раздела и урока темы	Дата проведения						Тема урока	Примечание. Причина корректировки
		план			факт				
		1а	1б	1в	1а	1б	1в		
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)									
1.	1.1	1.09	1.09	1.09	1.09	1.09	1.09	Вводный урок. Техника безопасности на уроке	
2	1.2	4.09	4.09	4.09	4.09	4.09	4.09	Бег на скорость в заданном коридоре.	
3.	1.3	8.09	8.09	8.09	8.09	8.09	8.09	**Сдача норматива ГТО -Бег на скорость 30.** История развития физической культуры	
4	1.4	11.09	11.09	11.09	11.09	11.09	11.09	Прыжки	
5	1.5	15.09	15.09	15.09	15.09	15.09	15.09	**Сдача норматива ГТО -**Прыжок в длину способом «согнув ноги».	
6	1.6	18.09	18.09	18.09	18.09	18.09	18.09	Метание	
7	1.7	22.09	22.09	22.09	22.09	22.09	22.09	**Сдача норматива ГТО – метание теннисного мяча на точность.**	
8	1.8	25.09	25.09	25.09	25.09	25.09	25.09	Бег по пересе-ченной местности	
9	1.9	29.09	29.09	29.09	29.09	29.09	29.09	Равномерный бег 3 мин.	
10	1.10	2.10	2.10	2.10	2.10	2.10	2.10	**Сдача норм ГТО – челночный бег 3х10м.**	
11	1.11	6.10	6.10	6.10	6.10	6.10	6.10	Бег и развитие выносливости.	
12	1.12	9.10	9.10	9.10	9.10	9.10	9.10	**Сдача норм ГТО -Кросс 800 м. по пересеченной местности.**	
Раздел 2. ГИМНАСТИКА (10 часов).									
13	2.1	13.10	13.10	13.10	13.10	13.10	13.10	Техника безопасности.Строевые упражнения.	
14	2.2	16.10	16.10	16.10	16.10	16.10	16.10	Кувырок вперед, кувырок назад.	
15	2.3	20.10	20.10	20.10	20.10	20.10	20.10	Кувырок назад и перекат стойка на лопатках.	
16	2.4	23.10	23.10	23.10	23.10	23.10	23.10	**Сдача норматива ГТО –** сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	

17	2.5							Подъем туловища из положения «лежа на спине»	
18	2.6							Висы и упоры. Строевые упражнения.	
19	2.7							**Сдача нормы ГТО –** подтягивание на высокой перекладине.	
20	2.8							**Сдача нормы ГТО –** подтягивание на низкой перекладине.Прыжки через скакалку	
21	2.9							**Сдача нормы ГТО – тест на гибкость.**	
22	2.10							Семенящий бег.	
Раздел 3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (14 часов).									
23	3.1							Техника безопасности при проведении подвижных игр.	
24	3.2							Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	
25	3.3							Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	
26	3.4							Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».	
27	3.5							Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	
28	3.6							Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».	
29	3.7							Игры: «Удочка», «Вол во рву».	
30	3.8							Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	
31	3.9							Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	
32	3.10							Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	
33	3.11							Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	
34	3.12							Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	
35	3.13							Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».	
36	3.14							Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	
Раздел4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (10 часов).									
37	4.1							Инструктаж по ТБ. Формировать навыки передвижения на лыжах.	
38	4.2							Передвижение скользящим шагом	
39	4.3							Техника скользящего шага	
40	4.4							Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	
41	4.5							Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	
42	4.6							Совершенствовать технику скольжения. Повороты на лыжах.	

43	4.7							Повороты на лыжах.	
44	4.8							Прохождение учебной дистанции.	
45	4.9							**Сдача норматива ГТО –** прохождение на лыжах учебной дистанции 1 км. (без учета времени)	
46	4.10							Учет умений	
Раздел 5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (14часов).									
47	5.1							Работа с баскетбольными мячами.	
48	5.2							Передача двумя руками от груди.	
49	5.3							Передача мяча сверху из-за головы	
50	5.4							Передача мяча сверху из-за головы	
51	5.5							Ловля и передача мяча	
52	5.6							Ведение мяча.	
53	5.7							Ведение мяча с изменением направления и скорости.	
54	5.8							Ведение мяча правой и левой рукой в движении	
55	5.9							Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	
56	5.10							Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол».	
57	5.11							Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».	
58	5.12							Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка».	
59	5.13							Игра «Перестрелка». Эстафета.	
60	5.14							Мини-баскетбол.	
Раздел 6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (6часов).									
61	6.1							Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).	
62	6.2							Бег по пересеченной местности	
63	6.3							Равномерный бег 4 мин.	
64	6.4							Кросс 800 м	
65	6.5							Бег на результат 30 м.	
66.	6.6							Развитие двигательных качеств через подвижные игры.	