

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУРИЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Принята

педагогическим советом школы

протокол от 30.08.2019 №1

председатель педагогического совета

_____/Овчаренко И.П./

«Утверждаю»

Директор МБОУ Туриловская СОШ:

_____/Овчаренко И.П./

Приказ от 30.08.2019 г № 81

Рабочая программа

по физической культуре

начальное общее образование (1 класс)

количество часов – 98

учитель – Корниенко Валентина Алексеевна

первая квалификационная категория

2019-2020 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по «Физической культуре» для 1 класса составлена на основании следующих документов:

Законы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);
- областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».

Программы:

Основная общеобразовательная программа начального общего образования МБОУ Туриловская СОШ на 2019-2020 учебный год (приказ от 30.08.2019г №81).

Постановления:

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.06.2011 № 85, изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 № 72).

Приказы:

- приказ Минобрнауки России от 05.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643);
- приказ Минобрнауки Ростовской области от 03.06.2010 № 472 «О введении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в образовательных учреждениях Ростовской области»;
- приказ Минобрнауки России от 28.12.2018 № 345 « О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- приказ Минобрнауки России от 31.12.15г. № 1576 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373»;
- Учебный план МБОУ Туриловская СОШ на 2019-2020 учебный год. (Утвержден приказом по МБОУ Туриловская СОШ от 11.06.2019г. № 67)
- Устав МБОУТуриловская СОШ

УМК «Школа России»: Данная рабочая программа реализуется с помощью учебника «Физическая культура» 1 класс. Автор учебника В.И. Лях «Просвещение» - 2018г.

Цель обучения — 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.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному

обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место курса «Физическая культура» в учебном плане

На изучение курса отводится в 1 классе – 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели).

В данной рабочей программе представлено 98 часов, (1.05.20 г. выпадает на праздничный день.)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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 ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее 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 учета 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- 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

Обучающиеся получают 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

Обучающиеся научатся:

- 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 (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Уровень физической подготовленности

1класс

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	113 – 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					

ФОРМЫ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Форма организации занятий – урок.

Методы обучения, используемые на уроках физической культуры:

словесные (беседа, сообщение); наглядные (использование таблиц, схем и т.д.); практические, метод проблемного обучения, методы стимулирования интереса к учению), методы самоконтроля.

Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

Базовая часть 76 ч

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Вариативная часть 22 ч

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Количество часов
	Базовая часть	76
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы физкультурной деятельности	3
3	Физическое совершенствование:	70

	-гимнастика с основами акробатики	18
	-легкая атлетика	17
	-кроссовая подготовка, мини-футбол	17
	-подвижные игры	18
	– общеразвивающие упражнения	в содержании соответствующих разделов программы
	Вариативная часть	22
	Баскетбол	11
	Волейбол	11
	ИТОГО:	98

Система оценки планируемых результатов.

В первом классе ведется безотметочное обучение, основная цель которого - сформировать и развить оценочную деятельность детей, сделать педагогический процесс гуманным и направленным на развитие личности ребенка. Необходимо учитывать, что это не обучение традиционного вида, из которого изъяты отметки, а качественно новое обучение в начальных классах - на содержательно-оценочной основе.

При использовании безотметочной системы нельзя оценивать личностные качества: особенности памяти, внимания, восприятия. Оцениванию подлежат интеллектуальные, творческие и инициативные проявления ребёнка: умные вопросы, самостоятельный поиск, изучение дополнительного учебного материала и др.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема урока
		Базовая часть (76 ч)
1	3.09	Организационно-методические указания
2	5.09	Возникновение физической культуры и спорта
3	6.09	Олимпийские игры
4	10.09	Что такое физическая культура?
5	12.09	Темп, ритм
6	13.09	Личная гигиена человека
7	17.09	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
8	19.09	Техника челночного бега
9	20.09	Тестирование челночного бега 3х10м
10	24.06	Тестирование прыжка в длину с места
11	26.09	Тестирование наклона вперед из положения сидя
12	27.09	Тестирование подтягивания на низкой перекладине
13	1.10	Метание малого мяча на дальность
14	3.10	Техника прыжка в высоту с прямого разбега
15	4.10	Прыжок в высоту с прямого разбега
16	8.10	Прыжки в высоту
17	10.10	Беговые упражнения
18	11.10	Русская народная подвижная игра «Горелки»
19	15.10	Подвижная игра «Мышеловка»
20	17.10	Ловля и броски мяча в парах
21	18.10	Бросок набивного мяча от груди
22	22.10	ТБ при кроссе. Равномерный бег (4 мин).
23	24.10	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м)
24	25.10	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 90 м).
25	29.10	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 90 м).

26	31.10	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).
27	1.11	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/и «команда быстроногих»
28	12.11	Индивидуальная работа с мячом
29	14.11	Подвижная игра «Вышибалы»
30	15.11	Подвижная игра «Ночная охота»
31	29.11	Броски и ловля мяча в парах
32	21.11	Ведение мяча
33	22.11	Ведение мяча в движении
34	26.11	Эстафеты с мячом
35	28.11	Подвижные игры с мячом
36	29.11	Подвижные игры
37	3.12	Броски мяча через волейбольную сетку
38	5.12	Точность бросков мяча через волейбольную сетку
39	6.12	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
40	10.12	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
41	12.12	Бросок набивного мяча снизу
42	13.12	Прыжки со скакалкой
43	17.12	Прыжки через длинную скакалку
44	19.12	Прыжки в скакалку
45	20.12	Круговая тренировка
46	24.12	Вращение обруча
47	26.12	Обруч — учимся им управлять
48	27.12	Круговая тренировка
49	14.01	Перекаты
50	16.01	Разновидности перекатов
51	17.01	Техника выполнения кувырка вперед
52	21.01	Кувырок вперед
53	23.01	Кувырок вперед
54	24.01	Стойка на лопатках, «мост»
55	28.01	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствования
56	30.01	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование
57	31.01	Стойка на голове
58	4.02	Стойка на голове

59	6.02	Лазанье по гимнастической стенке
60	7.02	Перелезание на гимнастической стенке
61	18.02	Висы на перекладине
62	20.02	Висы на перекладине
63	21.02	Круговая тренировка
64	25.02	Подъема туловища из положения лежа за 30 с
65	27.02	Вис углом, вис согнувшись на гимнастических перекладинах
66	28.02	Вис прогнувшись на перекладине
67	3.03	Вис прогнувшись на перекладине
68	5.03	Переворот назад и вперед на перекладине
69	6.03	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа
70	10.03	Прохождение полосы препятствий
71	12.03	Прохождение полосы препятствий
72	13.03	Тестирование виса на время
73	17.03	Лазанье по канату
74	19.03	Лазанье по канату
75	20.03	Прохождение усложненной полосы препятствий
76	31.03	Развитие двигательных качеств в подвижной игре «Ночная охота»
		Вариативная часть (22 ч)
77	2.04	Подвижная игра «Запрещенное движение»
78	3.04	Стихотворное сопровождение на уроках
79	7.04	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений
80	9.04	Прохождение полосы препятствий
81	10.04	Подвижная игра «Точно в цель»
82	14.04	Подвижные игры с мячом
83	16.04	Командная подвижная игра «Хвостики»
84	17.04	Русская народная подвижная игра «Горелки»
85	21.04	Командные подвижные игры
86	23.04	ТБ при кроссе. Равномерный бег (4 мин).
87	24.04	Равномер. бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба 90 м)

88	28.04	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 90 м).
89	30.04	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 90 м).
90	5.05	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м).
91	7.05	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/и «Команда быстроногих»
92	8.05	Тестирование прыжка в длину с места
93	12.05	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
94	14.05	Тестирование челночного бега 3х10м
95	15.05	Метания мяча на дальность
96	19.05	Техника метания на точность
97	21.05	Беговые упражнения
98	22.05	Подвижные игры на воздухе, игры с мячом.

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по УР

МБОУ Туриловская СОШ:

ГНН /Чех Г.Н./

30 августа 2019 г.