Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
“Основная общеобразовательная школа N 2”

Обсуждено на заседании городского методического объединения Протокол №1 от 25 .08.2020г	" Рекомендовано к применению» педагогическим советом МБОУ ООШ N2 Протокол №1 от 01.09.2020г.	"Утверждаю» и.о.директора школы Т.В.Кутузова Приказ № 135/1 от 02.09.2020г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*по физической культуре
для учащихся 1 класса
на 2020-2021 учебный год*

Разработала:
Малова Любовь Владимировна,
учитель физической культуры

г. Сасово
2020 г.

Содержание

Содержание	Страницы
1. Пояснительная записка	2
2. Планируемые результаты освоения курса	3-4
3. Содержание курса	5-8
4. Календарно- тематическое планирование	

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана для учащихся 1 класса и составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (редакция от 07.05.2013).

2. Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства Образования и Науки РФ от 17.12.10 №1897) с изменениями на основании приказа № 1577 от 31 декабря 2015 г. Минобрнауки России.

3. Авторская программа по физической культуре для 1 класса из сборника: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (авторы-В. И. Лях, А. А. Зданевич). (М.: Просвещение, 2015).

4. Учебный план Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа №2» на 2020-2021 учебный год

При составлении программы были учтены с возможности УМК «Школа России» и с особенностями ООП НОО по ФГОС на 2019-2023г. , образовательных потребностей и запросов обучающихся и воспитанников МБОУ ООШ №2.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

5. Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена из расчета — 66 ч (2 ч в неделю, 33 учебные недели)

2. Планируемые результаты освоения курса

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 оборудования, организации места занятий; - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре является: 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).

К концу 1 класса первоклассники научатся:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание курса

В соответствии с федеральным базисным учебным планом курс физкультуры изучается в 1 классе по 3 ч в неделю. Общий объём учебного времени составляет 99 ч. Занятия по лыжной подготовке на случай плохой погоды (мороз, оттепель) переносятся с улицы в спортивный зал и заменяются ОФП (имитация лыжных ходов, теоретические сведения). На основе приказа Минздрава РФ «Распределение школьников на медицинские группы» №495 (1986г) учащиеся, отнесенные к специальной медицинской и подготовительной группам, оказывают посильную помощь учителю на уроке (судейство игр, сбор инвентаря, написание докладов, выступление с сообщениями).

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

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 физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

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

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Работа с детьми разных групп здоровья

Подготовительная группа – учащиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность.

Задачи занятий физическими упражнениями с учащимися этой группы: укреплять здоровье, улучшать физическое развитие, физическую подготовленность и перевод в основную группу.

При изучении различных двигательных действий, связанных с повышением нагрузки, требования к ученикам уменьшаются.

Учебный материал менее сложный, продолжительность выполнения и количество повторений уменьшена.

Ограничиваются нагрузки в беге, прыжках, упражнения с отягощениями, с преодолением препятствий, участие в эстафетах. Исключаются упражнения, связанные со значительными двигательными мышечными напряжениями.

Выполняется меньший объем физических упражнений, требующих значительного проявления быстроты, силы и выносливости, которые могут вызвать существенные нарушения кровообращения и дыхания. Двигательные задания школьникам данной группы могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

При работе с детьми **подготовительной группы** очень важно чаще подчеркивать каждый, даже совсем небольшой успех, и наоборот, не акцентировать ошибки, особенно перед классом.

Обеспечивается доступность задач, постепенность в увеличении объема и интенсивности физической нагрузки.

При проведении игры в заключительной части занятия уменьшается степень участия учащихся подготовительной группы (предлагается более спокойная роль), или сокращается время их игры (предоставляется дополнительное время для восстановления).

Во время проведения эстафет, предусматривающих этапы разной сложности, ученикам подготовительной группы назначаются выполнение простых этапов, т.е. создаются облегченные условия.

Проводятся диетотерапии, закаливания, соблюдение рационального режима дня и также двигательного режима (особое внимание уделяется подбору двигательных домашних заданий, физкультпауз при выполнении домашних заданий по другим предметам, выполнение других физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня учащегося, пребывание на свежем воздухе и достаточный продолжительности сна). Дети обязательно участвуют в занятиях по общей программе физического воспитания, но им дается возможность сдачи контрольных нормативов с задержкой.

Дополнительно детям рекомендуются занятия в физкультурно-оздоровительных группах или группах общей физической подготовки.

Участие в соревнованиях возможно по дополнительному разрешению врача.

Школьники **специальной медицинской группы** учатся осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность и выполнять доступные для них двигательные действия.

Для занимающихся в специальной медицинской группе создается режим постепенного нарастания нагрузок, выполняемых микродозами. Игра на занятии специальной медицинской группы заканчивается за 7 - 10 минут до окончания занятия.

Тематическое планирование

№	РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности –	1
2	Легкая атлетика	6
3	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	4
4	Подвижные игры	8
5	Гимнастика с элементами акробатики	15
	Лыжная подготовка	16
6	Легкая атлетика	11
7	Подвижные игры	5
	Итого:	66

4. Календарно- тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Дата план	Дата факт
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.			
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Понятие о физической культуре.		
Легкая атлетика – 6 ч.			
2	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба обычная, на носках, на пятках.		
3	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.		
4	Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку». ОРУ.		
5	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Понятие		

	скорость бега.		
6	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 4 ч.			
7	Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры.		
8	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.		
9	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай, поймай». Развитие координации.		
10	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.		
Подвижные игры – 8 ч.			
11	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.		
12	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.		
13	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.		
14	Урок – путешествие. Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».		
15	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».		
16	Урок-игра. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».		
17	Урок-игра. Спортивный марафон «Внимание, на старт».		
18	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.		
Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч.			
19	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Построения и перестроения.		
20	Урок - игра. Соревнование. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.		
21	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».		
22	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».		
23	Урок – игра. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)		
24	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».		
25	Урок – соревнование. Лазание по гимнастической скамейке.		
26	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».		
27	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».		
28	Урок – соревнование. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.		
29	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка.		

30	Урок-игра. Лазание по гимнастической стенке и канату.		
31	Перелазание через горку матов. ОРУ в движении.		
32	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».		
33	Эстафета «Веселые старты». «Веревочка под ногами».		
Лыжная подготовка – 16 ч.			
34	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.		
35	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.		
36	Разучивание скользящего шага.		
37	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.		
38	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».		
39	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».		
40	Урок - игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.		
42	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки» (закрепление).		
43	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».		
44	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».		
45	Урок - игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».		
46	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».		
47	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».		
48	Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой».		
49	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».		
50	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».		
Легкая атлетика – 11ч.			
51	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».		
52	Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожения.		
53	ТБ во время прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка».		
54	ОРУ. Бег на 30 метров		
55	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.		
56	Прыжки в длину с разбега.		
57	Бег. Метание на дальность.		
58	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».		
59	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».		
60	«Челночный» бег.		

61	Бег. Игры по выбору учащихся.		
Подвижные игры – 5 ч.			
62	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации.		
63	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		
64	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
65	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».		
66	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.		