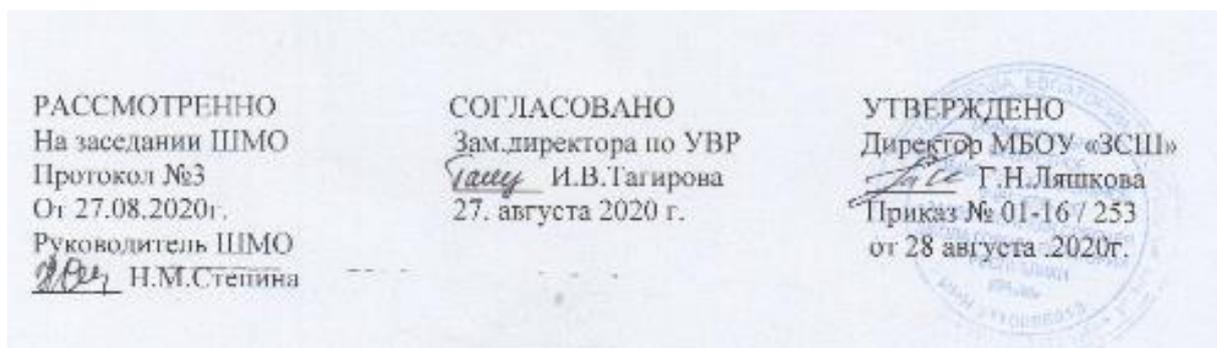


06.04

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗАОЗЕРНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учитель	Балынская Анастасия Андреевна
Учебный год	2020 - 2021
Класс	1-А
Название учебного предмета	Физическая культура
Количество часов в год	99
Количество часов в неделю	3

Пояснительная записка

Рабочая программа по *физической культуре в 1 классах* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2013г.

На изучение предмета *Физическая культура* в 1 классе МБОУ «ЗСШ» отводится 99 часов в год (3 часа в неделю), согласно Учебному плану МБОУ «ЗСШ», утвержденному приказом директора школы от 28.08.2020 г. №01-16\253.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в

разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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 оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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 являются:

Знания о физической культуре:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкульт. минутки физкульт. пауз, 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.
- 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.
- 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.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- 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.
- 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;

Содержание программного материала

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 1 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	52
1.1.	Подвижные игры	12
1.2.	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.3.	Легкоатлетические упражнения	14
1.4.	Общеразвивающие спортивные игры	14
1.5.	Спортивные игры на базе гандбола	16
1.6.	Спортивные игры на базе пионербола	17
2	Вариативная часть	14
2.1	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	6
2.2.	Подвижные игры	2
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	2
2.4.	Легкоатлетические упражнения	2
2.5.	Спортивные игры на базе баскетбола	2
	Итого часов в год:	99

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

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.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие 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 налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения:

упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

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

Легкая атлетика

Бег: 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.

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»;

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»:

«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Общеразвивающие игры и упражнения на развитие основных физических качеств.

Планируемые результаты:

Ученик научится:

- получит первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

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					

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы и на формирование правильной осанки.

Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30м/сек	7,1-6,8	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
2	Координация	Челночный бег 3 по 10м/с	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
3	Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места	110	125-145	165	90	125-140	155
4	Выносливость	6 минутный бег/м	750	800-950	1150	550	650-850	950
5	Гибкость	Наклон вперед	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
6	Сила	Подтягивание На выс.(м), низкой(д) перекладине	1	2-3	4	3	6-10	14

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММ

Д–демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К–полный комплект (для каждого ученика);

Ф–комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П–комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ П/п	Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Кол-во
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов.–М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3	Лях В.И. Мой друг –физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.5	Лях В.И Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2014	Д
2	Дополнительная литература учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998	Д
2.3	Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2014	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Учебно практическое оборудование	
4.1	Канат для лазанья	П
4.2	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты и мячи: набивные весом 1 кг., малый мяч(мягкий), баскетбольные, футбольные, волейбольные)	Ф
4.3	Палка гимнастическая	Ф
4.3	Скакалка детская	К
4.4	Мат гимнастический	Ф

4.5	Кегли	Ф
4.6	Обруч пластиковый детский	К
4.7	Рулетка измерительная	К
5	Средства первой помощи	
5.1	Медицинская аптечка	Д

Список литературы:

- Учебник «Физическая культура 1-4 класс», И. В. Лях. Москва, Просвещение, 2015
- Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2006 год.
- Авт. сос. А. И. Каинов и др. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха и др.» Волгоград 2010 год;
- Стандарты. Физическая культура. М. 2010 год;
- Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона/ аавт.-сост. М.И. Васильева. – Волгоград: Учитель, 2008.-183с.
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г. • Физкультура: тематическое планирование по 2 и 3 часовой программам. 1-11 классы/ сост. К.Р. Мамедов.-Волгоград: Учитель, 2007.-63с.
- Меры безопасности на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие/ В.Ю. Давыдов. – М.: Советский спорт, 2007.-140 с.
- Сборник нормативных документов. Физическая культура /сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. -4-еизд., стереотип. – М.: Дрофа, 2008. – 103с.