

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9 СТ. АЛЕКСАНДРОВСКОЙ»
МАЙСКОГО РАЙОНА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
учителей начальных классов
протокол № 1
от «25» 08 2020г.
руководитель МО
Страхова Н.В. Страхова Н.В.

СОГЛАСОВАНА
методист
по учебно-методической
работе
Скляр М.Н.
«28» 08 2020г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом
МКОУ «СОШ №9
ст. Александровской
от «28» 08 2020г.
1899

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

Программу разработала
учитель начальных классов
Страхова Н.В.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Основные цели и задачи программы

Основная цель программы: формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям спортом, укрепления здоровья и всестороннее физическое развитие.

Достижение поставленной цели связывается со следующими задачами:

1. укрепить здоровье, улучшить осанку, профилактика плоскостопия, содействовать гармоническому, физическому развитию;
2. овладеть школой движений;
3. развить координационные и кондиционные способности;
4. формировать элементарные знания о личной гигиене;
5. выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
6. приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
7. воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным

желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии.

Ценностные ориентиры содержания учебного курса

Содержание предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

1.1. Место курса в учебном плане

Курс обучения в 1 классе состоит из 99 учебных часов в год, 2 раза в неделю

1.2. Учебно-методический комплект

Нормативные документы, пособия для учителя:

1. В. И. Лях. «Физическая культура». Программа: 1-4 классы. М. «Просвещение» 2010
2. В. И. Лях Уроки физкультуры. Методическое пособие. 1-4 классы. М. «Просвещение» 2014
3. В. И. Лях «Мой друг – физкул-ра» Учебник 1-4 классы М. «Просвещение» 2014
4. Электронные образовательные ресурсы.

Средства обучения:

1. Скамейка гимнастическая.
2. Мяч резиновый.
3. Мяч футбольный.
4. Мяч волейбольный.
5. Мяч баскетбольный.
6. Мяч набивной для метания.
7. Щиты баскетбольные.
8. Сетки баскетбольные.
9. Ворота футбольные.
10. Стойки волейбольные.
11. Маты.
12. Приспособление для подтягивания туловища.
13. Скакалка.
14. Набор кеглей.
15. Приспособление для прыжков в высоту.
16. Аптечка для оказания первой помощи.
17. Обручи.
18. Полоса препятствий.

1.3. Планируемые результаты освоения учебного 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—4 классов 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 своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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 её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта 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 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)

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА.

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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использо-

ванием 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 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.

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 колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцев 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					

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Кол - во часов
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	18
Подвижные игры	12
Гимнастика с элементами акробатики	18
Лёгкоатлетические упражнения	21
Кроссовая подготовка	21
Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола, л/а	9
Всего часов:	99

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата план	Дата Факт
1.	Организационно-методические указания.	02.09	
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	04.09	
3.	Техника челночного бега.	09.09	
4.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	11.09	
5.	Возникновение физической культуры и спорта.	16.09	
6.	Тестирование метания мешочка на дальность.	18.09	
7.	Русская народная подвижная игра «Горелки».	23.09	
8.	Что такое физическая культура. Ритм и темп.	25.09	
9.	Подвижная игра «Мышеловка».	30.09	
10.	Тестирование метания малого мяча на точность.	02.10	
11.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	07.10	
12.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	09.10	
13.	Тестирование прыжка в длину с места.	14.10	
14.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	16.10	
15.	Тестирование виса на время.	21.10	
16.	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движения.	23.10	
17.	Ловля и броски мяча в парах.	28.10	
18.	Подвижная игра «Осада города».	30.10	
19.	Индивидуальная работа с мячом.	11.11	
20.	Школа укрощения мяча.	13.11	
21.	Подвижная игра «Ночная охота».	18.11	
22.	Подвижные игры.	20.11	
23.	Перекаты. Разновидности перекатов	25.11	
24.	Техника выполнения кувырка вперед.	27.11	
25.	Кувырок вперед.	02.12	
26.	Стойка на лопатках. Мост.	04.12	
27.	Лазанье по гимнастической стенке.	09.12	
28.	Перелезание на гимнастической стенке.	11.12	
29.	Висы на перекладине.	16.12	
30.	Круговая тренировка.	18.12	
31.	Прыжки со скакалкой.	23.12	
32.	Прыжки в скакалку.	25.12	
33.	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.	13.01	
34.	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	15.01	
35.	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.	20.01	
36.	Вращение обруча.	22.01	
37.	Обруч: учимся им управлять.	27.01	
38.	Лазанье по канату.	29.01	

39.	Подвижная игра «Белочка-защитница».	03.02
40.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	05.02
41.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	17.02
42.	Прыжок в высоту спиной вперед.	19.02
43.	Прыжки в высоту.	24.02
44.	Броски и ловля мяча в парах.	25.02
45.	Ведение мяча. Ведение мяча в движении.	03.03
46.	Эстафета с мячом.	05.03
47.	Подвижные игры с мячом.	10.03
48.	Подвижные игры.	12.03
49.	Броски мяча через волейбольную сетку.	17.03
50.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	19.03
51.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	02.04
52.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	07.04
53.	Подвижная игра «Точно в цель».	09.04
54.	Тестирование виса на время.	14.04
55.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	16.04
56.	Тестирование прыжка в длину с места.	21.04
57.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	23.04
58.	Тестирование подъема туловища за 30 с.	28.04
59.	Техника метания на точность (разные предметы).	30.04
60.	Тестирование метания малого мяча на точность.	05.05
61.	Подвижные игры для зала.	07.05
62.	Беговые упражнения.	12.05
63.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	14.05
64.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	19.05
65.	Тестирование метания мешочка на дальность.	21.05
66.	Командные подвижные игры.	24.05