

Ростовская область Каменский район г. Вишневецкий

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вишневецкая средняя общеобразовательная школа
Каменского района Ростовской области
(МБОУ Вишневецкая СОШ)

«Утверждаю»

Директор МБОУ Вишневецкой СОШ

Приказ от «28» августа 2020 г №128


Е.Н. Карманович.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2020-2021 учебный год

по физической культуре
(учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)
Начальное общее, 1 класс
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 3

Учитель Кабаргина Елена Александровна

Программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, М, «Просвещение», 2019 год. (Стандарты второго поколения)

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Цели и задачи.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

2. Место предмета в учебном плане.

Согласно учебному плану МБОУ Вишневецкой СОШ на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 3 часа в неделю по федеральному государственному образовательному стандарту. Данная программа рассчитана на 99 часов при нормативной плотности учебного года 33 учебные недели.

3. Результаты освоения учебного предмета.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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 метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального 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;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного 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.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

3. Результаты освоения учебного материала.

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
Челночный бег (3 x 10 м)	11.0			11.5		
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.*

Раздел 2 . Содержание учебного материала.

№ п/п	Наименование раздела	Содержание программы
1.	Знания о физической культуре (в процессе уроков)	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.
Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)		
	1.Самостоятельные занятия	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
	2. Самостоятельные игры и развлечения	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)
Физическое совершенствование		
	1.Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе уроков) 2.Спортивно – оздоровительная деятельность. 3.Гимнастика с основами акробатики 4.Лёгкая атлетика 5.Подвижные и спортивные игры	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта

Раздел 3. Тематическое планирование.

№п/п	Вид программного материала	Количество часов	Сроки прохождения материала.
.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
.2	Легкоатлетические упражнения	31	01.09-09.10 23.04-25.05
.3	Кроссовая подготовка	19	13.10-30.10 01.04-22.04
.4	Подвижные игры	4	18.12-25.12
5	Гимнастика с элементами акробатики	18	10.11-17.12
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	27	19.021-19.03
	Итого	99	

2. Календарно – тематическое планирование.

№ ур ок а	Наимен ование раздела програм мы		Тема урока	Дата проведения	
				план	факт
1.	І четвер ть Основ ы знаний	1	Вводный и -ж по Т/б. Что такое физическая культура?	01.09	
2	<i>Легкая атлет ика</i> <u>Ходьба и бег</u> 9 часов	1	Виды ходьбы. П/игра на внимание «Запрещенное движение»	03.09	
3		2	Бег с изменением направления и скорости. П/игра: Игра «К своим флажкам»	04.09	
4 - 5		3 4	Специальные беговые упражнения . Тестирование. Бег 30 м с высокого старта	08.09 10.09	
6 - 7		5 6	Техника челночного бега. Игра «К своим флажкам» Эстафеты.	11.09 15.09	
8		7	Тестирование Челночный бег (3 x 10 м). П/игра: «Вызов номеров»	17.09	
9		8	Развитие скоростных способностей Тестирование прыжка в длину с места. П/игра: «Вызов номеров»	18.09	
10		9	Развитие скоростной выносливости. Тестирование наклона вперед из положения сидя. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»	22.09	
11	<u>Метан ие</u> 4 часа	1	Основы техники метания. П/игра «Точный расчет»	24.09	
12		2	Метание мяча в цель. П/игра «Кто дальше бросит»	25.09	
13		3	Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	29.09	
14 -15	<u>Прыж ки</u> 4 часа	4 1	Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры» Основы техники прыжка с разбега..Игра «Зайцы в огороде»	01.10 02.10	
16		2	Прыжки на скакалке. П/игра «Прыгающие воробушки»	06.10	

17		3	Прыжки на скакалке. П/игра «Прыгающие воробушки»	08.10	
18		4	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Лисы и куры»	09.10	
Кроссовая подготовка. 9 часов					
19		1	Специальные беговые упражнения.	13.10	
20		2	Медленный бег (1мин). П/игра«Класс, вольно»	15.10	
21		3	Медленный бег (1мин). П/игра«Класс, вольно»	16.10	
22		4	Медленный бег (2мин). П/игра«Класс, вольно»	20.10	
23		5	Преодоление препятствий. П/И «Совушка»	22.10	
24		6	. Равномерный бег. (3мин) П.И. «Смена сторон»	23.10	
25		7	Тестирование Бег 1000м, без учёта времени.	27.10	
26		8	Кросс по слабо пересечённой местности (800м)	29.10	
27		9	Гладкий бег. Круговая эстафета	30.10	
2 четверть					
Гимнастика. 17часов					
28		1	Разучить комплекс ОРУ с предметом.	10.11	
29		2	Разучить строевые упражнения	12.11	
30		3	Тестирование подтягивание на н/п из виса лёжа.	13.11	
31		4	Разучить группировку	17.11	
32		5	Разучить технику переката.	19.11	
33		6	Перекат из группировки . П/игра на внимание.	20.11	
34		7	Тестирование Наклон вперед, не сгибая ног в коленях. П/игра на внимание.	24.11	
35		8	Лазание по гимнастической стенке. П/И «Прокати быстрее мяч!».	26.11	
36		9	Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку	27.11	
37		10	Перелазание через гимнастического коня	01.12	
38 - 40		11 12 13	Лазание по канату. П/И «Раки переползли через обруч».	03.12 04.12 08.12	
41		14	Лазание по гимнастической скамейке.	10.12	
42		15	Сойка на носках, на одной ноге. П/И «Гонка мячей».	11.12	
43		16	Повороты на 90. (на полу и на гимнастической скамейке)	15.12	
44		17	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи, по рейке гимнастической скамейки	17.12	

45 - 47	Подв ижн ые игры 4 часа.	1 2 3	Эстафеты. П/игра «Лисы и куры».	18.12 22.12 24.12	
48		4	Эстафеты. «Прыгающие воробушки»	25.12	
49 - 51	Ш четве рть Подв ижн ые игры на основ е б/б 27 часов	1 2 3	П.И. «Зайцы в огороде». Эстафеты с мячом.	12.01 14.01 15.01	
52		4	Техника безопасности. Правила игры, инвентарь.	19.01	
53		5	Стойки и передвижения, повороты, остановки. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	21.01	
54 - 56		6 7 8	Ловля и передача мяча на месте в парах. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа П/игра мяча»	22.01 26.01 28.01	
57- 59		9 10 11	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	29.01 02.02 04.02	
60- 62		12 13 14	Бросок мяча в цель (щит). П/игра «Попади в обруч»	05.02 09.02 11.02	
63 - 65		15 16 17	Бросок мяча в цель (кольцо). П/игра «Мяч в корзину».	12.02 16.02 18.02	
66- 68		18 19 20	Развитие координационных способностей П.и. «Играй. играй мяч не теряй»	19.02 02.03 04.03	
69- 70		21 22	Игровые задания, эстафеты с мячом.	05.03 09.03	
71- 73		23 24 25	Ловля и передача мяча в шаге. П/игра: « Попади в обруч», «Мяч в корзину»	11.03 12.03 16.03	
74		26	Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние. П.И. «Попади в обруч»	18.03	
75		27	Передача мяча с собственным подбрасыванием. П/И «Неудобный бросок».П/игра «Попади в мяч»	19.03	

76	Легкая атлетика Длительный бег 10 часов	1	П/ игры на развитие скорости Эстафеты. П/игра «Два мороза», «Пятнашки»	01.04	
77-78		2 3	Преодоление препятствий. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»	02.04 06.04	
79		4	Многоскоки. бег в чередовании с ходьбой до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»	08.04	
80-81		5 6	Переменный бег	09.04 13.04	
82-83		7 8	Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности.	15.04 16.04	
84		9	Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег – 3 мин. П/игра «Смена сторон»	20.04	
85		10	Развитие скоростной выносливости. Тестирование бег 1000м без учёта времени. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»	22.04	
86-87	Спринтерский бег 6 часов	1 2	Высокий старт. Стартовый разгон .П/игра: «Вызов номеров»	23.04 27.04	
88-89		3 4	Высокий старт. Финальное усилие.	29.04 30.04	
90		5	Бег по дистанции.	04.05	
91		6	Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. Тестирование Бег 30 м с высокого старта. П/игра «Запрещенное движение».	06.05	
92	Метание 3 часа	1	Броски и ловля набивных мячей. П/игра «Точный расчет».	07.05	
93		2	Метание мяча в цель.	11.05	
94		3	Метание мяча на дальность.	13.05	
95	Прыжки 5 часов	1	Прыжки с разбега.	14.05	
96		2	Тестирование. Прыжок в длину с места	18.05	
97		3	Прыжки через длинную неподвижную и	20.05	

			качающуюся скакалку.		
98		4	Прыжки через набивные мячи, верёвочку (высота 30 см). Игра «Прыгающие воробышки»	21.05	
99		5	Эстафеты с прыжками	25.05	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей гуманитарного цикла
МБОУ Вишневецкой СОШ
от 28 августа 2020 года № 1

Лунченкова Л.В.
(подпись Ф.И.О руководителя
МО) .

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
Теребунская О.В.
(подпись)
__28__ __08__ 2020года