

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»
«Хохоловская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по УВР


Н. И. Кошикова

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от «30» августа 2019 г.
№ 114/11-ОД


Н. Ю. Вахрушева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
класс-1
на 2019-2020 учебный год

Количество часов в неделю – 3, всего за год - 99

Составитель рабочей программы Чубаров Вячеслав Игоревич, учитель физической культуры

Год составления 2019.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
выполнять организующие строевые команды и приёмы;
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
выполнять приёмы самостраховки и страховки;
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит 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;
вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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;
сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. (Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности).

Зарождение физической культуры и спорта. История развития видов спорта. Роль физической культуры и спорта в современном обществе. История Олимпийских игр. Виды спорта и их характеристика в программе летних и зимних Олимпийских игр. Понятие физической и спортивной подготовки учащихся. Организация и проведение самостоятельных занятий различных видов спорта с учетом техники безопасности. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня школьника и личная гигиена.

Способы двигательной (физкультурной деятельности)

Самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр по ранее изученным видам спорта на основе программного материала с учетом соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды соответствующей видам спорта.

Комплексы физических упражнений утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, гимнастика для глаз.

Соревнования, проходящие в рамках школьной Спартакиады («Весёлые старты», лыжные гонки, мини-футбол, игра в «Пионербол», легкая атлетика, весенний кросс).

Физическое совершенствование

Легкая атлетика (24+17 часов).

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.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по стадиону; упражнения на выносливость; кроссовый бег до 600м девочки, до 750м мальчики. Равномерный бег до 2-3 мин. Медленный бег до 3-4 мин. Бег с преодолением 2-3-х препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин. Кроссовая подготовка.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (24 часа).

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Лыжная подготовка (22 часа).

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

На основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 п.10.23 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (приложение № 7), в случае низкой температуры наружного воздуха (-11-13 С без ветра, -7-9С и скорости ветра до 5м/с, -4-5С и скорости ветра 6-10м/с для обучающихся до 12 лет) занятия по физической культуре на открытом воздухе в зимний период года не проводятся, практическая часть программного материала замещается теоретическим материалом.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «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».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

Гимнастика с основами акробатики (12 часов).

Организуемые 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 группировку 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; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазание по канату (2 м) в два и три приема.

Основная организационная форма обучения – урок.

На уроках применяются методы показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе с учетом индивидуальных физических возможностей (выполнение заданий в более упрощенном варианте, индивидуально под контролем учителя с дополнительными паузами для отдыха).

При изучении учебного материала рабочей программы используются следующие принципы:

- принцип наглядности,
- принцип систематичности и последовательности,
- принцип постепенности,
- принцип сознательности и активности.

Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

Учебно-тематический план

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
1	Знания о физической культуре	Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности
2	Способы физкультурной деятельности	Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности
3	Физическое совершенствование:	
	3.1. Легкая атлетика	24+17
	3.2. Подвижные игры	24
	3.3. Лыжная подготовка	22
	3.4. Гимнастика с основами акробатики	12

	Итого	99
--	-------	----

Тематическое планирование
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
2	Ходьба и бег. Жизненно важные способы передвижения человека.	1
3	Ходьба и бег. Физическое качество - быстрота.	1
4	Ходьба и бег. Скоростные способности.	1
5	Бег на результат 30 метров (тест)	1
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Техника прыжка в длину. Правило соревнований по легкой атлетике.	1
7	Прыжок в длину. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений при занятии физкультурой.	1
8	Прыжок в длину с места (тест) Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Метание малого мяча. Основы метания	1
10	Метание малого мяча на дальность и точность. Составление режима дня школьника.	1
11	Метание малого мяча (тест) Упражнения для формирования правильной осанки.	1
12	Развитие координационных способностей. Физическое качество – равновесие.	1
13	Развитие координационных способностей. Выполнение закалывающих процедур.	1
14	Челночный бег 4х10 метров (зачет). Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.	1
15	Кроссовая подготовка. Физическое качество – выносливость.	1
16	Кроссовая подготовка. Комплексы для занятий утренней гимнастикой.	1
17	Кроссовая подготовка. Правила соревнований по кроссу.	1
18	Кроссовая подготовка. Физическая нагрузка при занятии легкой атлетикой.	1
19	Подтягивание на перекладине (тест) Физическое качество-сила.	1
20	Общefизическая подготовка. История развития физической культуры и первых соревнований.	1
21	Общefизическая подготовка.	1
22	Подъем туловища из положения лежа - пресс (тест) Разновидности легкой атлетики.	1

23	Общefизическая подготовка. Виды физических упражнений в легкой атлетике.	1
24	Общefизическая подготовка. Особенности физической культуры разных народов.	1
25	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Виды спортивных игр. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
26	Подвижные игры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
27	Подвижные игры. Виды подвижных игр.	1
28	Подвижные игры. Физическое развитие.	1
29	Подвижные игры. Как провести соревнования по играм.	1
30	Подвижные игры. Физическое качество быстрота.	1
31	Подвижные игры. Значение физической культуры в жизни человека.	1
32	Подвижные игры. Личная гигиена.	1
33	Подвижные игры. Спортивная одежда и обувь.	1
34	Подвижные игры. Режим дня и его задачи.	1
35	Подвижные игры. Комплексы утренней зарядки.	1
36	Подвижные игры. Системы физического воспитания.	1
37	Подвижные игры. Понятие здоровье и составляющее здорового образа жизни.	1
38	Подвижные игры. Игры древней Руси.	1
39	Подвижные игры. Двигательные действия в игре.	1
40	Подвижные игры.	1
41	Подвижные игры.	1
42	Подвижные игры.	1
43	Подвижные игры. Олимпиада и ее составляющее.	1
44	Подвижные игры с элементами баскетбола. Основы игры.	1
45	Подвижные игры, с элементами баскетбола. Правила соревнований.	1
46	Подвижные игры, с элементами баскетбола Технические действия.	1
47	Подвижные игры, с элементами баскетбола. Основы бросков.	1
48	Подвижные игры, с элементами баскетбола. Основы передвижений.	1
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Закаливание и самоконтроль.	1
50	Лыжная подготовка, ступающий шаг. Основы знаний	1
51	Лыжная подготовка, ступающий шаг.	1
52	Освоение техники лыжных ходов.	1
53	Лыжная подготовка. Ступающий шаг	1
54	Лыжная подготовка. Ступающий шаг	1

55	Лыжная подготовка. Ступающий шаг. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.	1
56	Лыжная подготовка. Ступающий шаг	1
57	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1
58	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1
59	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания.	1
60	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Первая помощь при травмах.	1
61	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1
62	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1
63	Лыжная подготовка. Подъемы и спуски. Основы техники.	1
64	Лыжная подготовка. Подъемы и спуски.	1
65	Лыжная подготовка. Подъемы и спуски.	1
66	Лыжная подготовка. Подъемы и спуски.	1
67	Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Основы техники хода.	1
68	Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Основы техники хода.	1
69	Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Основы техники хода.	1
70	Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Основы техники хода.	1
71	Гимнастика. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные травмы в гимнастике.	1
72	Гимнастика. Строевые упражнения. Виды гимнастики.	1
73	Гимнастика. Строевые упражнения.	1
74	Гимнастика. С элементами акробатики.	1
75	Гимнастика. Российские гимнасты на Олимпиадах.	1
76	Гимнастика. Упражнения на снарядах.	1
77	Гимнастика. Упражнения на снарядах.	1
78	Гимнастика. Передвижения и перестроения. Физическое качество-гибкость.	1
79	Гимнастика. Построения и передвижения. Инструктаж по технике безопасности.	1
80	Гимнастика. Построения и передвижения.	1
81	Гимнастика. Построения и передвижения.	1
82	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими снарядами.	1
83	Легкая атлетика. Прыжок в длину. Правила техники безопасности во время занятий. Техника прыжков.	1
84	Прыжок в длину с места (тест). Тренировка характера.	1
85	Прыжок в длину способом согнув ноги. Основы техники.	1
86	Челночный бег 4х9 метра (тест).	1
87	Общефизическая подготовка. Профилактика нарушения осанки.	1

88	Кроссовая подготовка. Правила личной гигиены.	1
89	Кроссовая подготовка.	1
90	Кроссовая подготовка.	1
91	Подтягивание на перекладине (тест). Техника выполнения.	1
92	Развитие силовых качеств. Понятие – сила.	1
93	Подъем туловища из положения лежа- пресс (тест).	1
94	Метание малого мяча. Основы техники выполнения.	1
95	Метание малого мяча. История возрождения Олимпийских игр современности.	1
96	Метание малого мяча в цель и на точность.	1
97	Бег на средние дистанции. Техника бега.	1
98	Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег.	1
99	Бег 30 метров на результат (тест)	1

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 1 класса составлена на основе требований ФГОС начального общего образования, Приказ Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями от: 26.11.2010г., 22.09.2011г., 18.12.2012г., 29.12.2014г., 31.12.2015), основной образовательной программы начального общего образования МАОУ Петелинская СОШ.

Основные задачи реализации содержания учебного предмета:

1. Укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. Содействовать гармоничному физическому, нравственному, социальному развитию и успешному обучению;
3. Сформировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры.
4. Развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
5. Сформировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом МАОУ Петелинская СОШ на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов в год из расчёта 3 часа в неделю.

УМК: Физическая культура: 1-2 классы : учебник для учащихся общеобразовательных организаций / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров