

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Василия Степановича Чекмасова
с.Большое Микушкино муниципального района Исаклинский Самарской области

Рассмотрена методическим
объединением началь-
ных классов

Протокол № 1 от
« 19 » 08 2019 г.

Председатель МО

Сидр. Сидорова Е.Н.

Проверена заместителем

директора по УВР
« 30 » 08 2019 г.

Заместитель директора по
УВР М.В. Игнатъева

Утверждена приказом

и.о. директора школы № 94-09
от « 30 » 08 2019 г.

И.о. директора школы
Хураскина С.Т.



Рабочая программа по физической культуре

для 1 класса

на 2019-2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» (1 класс) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Приказом Минобрнауки РФ № 373 от 06.10.2009 г (*в ред. от 31.12.2015*).
2. Примерной основной образовательной программой начального общего образования (*в ред. от 28.10.2015*).
3. Рабочей программой «Физическая культура. 1-4 класс» Лях В.И., 2014 год.
4. Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ СОШ им. В.С.Чекмасова с. Большое Микушкино, утвержденной приказом директора школы № 101/16-од от 31.08.2015 года

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях, который совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цель программы: 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**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом школы на занятия физической культуры в 1 классе начальной школы отводится 99 ч (3 часа в неделю, 33 учебные недели).

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты :

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- 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;
- 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;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость 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 акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Легкая атлетика (26 ч)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой

2. Подвижные игры (19 ч)

На материале раздела «Гимнастика»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах)

3. Гимнастика (18 ч)

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

4. Лыжная подготовка (21 ч)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

5. Элементы спортивных игр (13 ч)

Мини-футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

6. Вводный урок и тестирование (2 ч)

Требования к проведению занятий и техника безопасности на уроках физической культуры. Проведение тестирования.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА

Учащиеся должны знать:

Историю возникновения физкультуры. Технику безопасности на уроках лыжной подготовки, легкой атлетики, гимнастики. Гигиенические требования, Основные части тела, работа мышц. Особенности дыхания. Особенности температурного режима.

Способы закаливания организма и основные приемы массажа. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

Учащиеся должны уметь:

Составлять простые комплексы упражнений для утренней гимнастики. Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, в метании на дальность и меткость. В гимнастике уметь выполнять акробатические упражнения (перекаты, кувырки, ст. на лопатках), упражнения в лазании, упражнения в равновесии, упражнения на координацию движений. В подвижных играх уметь: играть в п/игры с бегом, прыжками метаниями Передвигаться на лыжах. Выполнять подъемы и спуски. Показывать достаточный уровень физического развития.

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.

Уровень физической подготовленности 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	10 – 12	6 – 10	3 – 5	10 – 12	6 – 10	3 – 5
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
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	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел программы	Тема урока	Форма	Количество часов
ВВЕДЕНИЕ (1 ч)	Вводный урок.		1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 ч)	Закрепление строевых упражнений		1
	Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах.		1
	Обучение высокому старту. Бег с ускорением.		1
	Обучение прыжку в длину с места.		1
	Закрепление навыка прыжка с одной		1

	ноги на одну с разбега и развитие скоростной выносливости.		
	Закрепление навыков бега и прыжков.		1
	Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров.		1
	Метание теннисного мяча на дальность.		1
	Челночный бег.		1
	Строевые упражнения.		1
	Прыжки в высоту через препятствие 30 см.		1
	Закрепление прыжков в высоту через препятствие.		1
	Тестирование.	Тестирование	1
	Старт из различных положений.		1
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (12 ч)	Закрепление навыка прыжка и развитие скоростно-силовых способностей.		1
	Развитие координационных способностей в эстафетах		1
	Разучивание игр.		1
	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без.		1
	Развитие двигательных способностей.		1
	Беседа о личной гигиене.		1
	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		1
	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		1
	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей		1
	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей		1
	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без		1
	Повторение правил подвижных игр, развитие скоростно-силовых способностей.		1
ГИМНАСТИКА (18 ч)	Упражнения на развитие координации движений.		1
	Обучение перекату назад с группированием.		1
	Упражнения на развитие гибкости.		1
	Обучение кувырку вперед в группировке.		1
	Обучение стойке на лопатках.		1
	Обучение кувырку назад.		1
	Разучивание танцевальных движений		1
	Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках.		1

	Обучение прыжкам со скакалкой. Зачет кувырка вперед	1
	Зачет стойки на лопатках. Обучение мосту.	1
	Закрепление прыжков со скакалкой. Закрепление моста.	1
	Совершенствование прыжков со скакалкой.	1
	Обучение видам лазания на скамейке. Зачет прыжка со скакалкой.	1
	Упражнения в равновесии-закрепление.	1
	Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса гимнастической стенки.	1
	Совершенствование техники лазания. Обучение подтягиванию. Беседа о правильной осанке.	1
	Закрепление подтягивания. ОРУ с мячом.	1
	Совершенствование изученных элементов на уроках гимнастики в полосе препятствий.	1
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (3ч)	Разучивание игр.	1
	Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах	1
	Подвижные игры на развитие координации движений	1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21 ч)	О/т и ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг.	1
	Обучение скользящему шагу без палок.	1
	Закрепление скользящего шага.	1
	Закрепление скользящего шага.	1
	Закрепление изученных ходов.	1
	Закрепление скользящего шага. Обучение поворотам переступанием	1
	Совершенствование ходов. Закрепить повороты переступанием.	1
	Разучивание подвижных игр на лыжах	1
	Обучение небольшим подъемам и спускам с небольших уклонов.	1
	Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	1
	Лыжная эстафета и подвижные игры.	1
	Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	1
	Равномерное преодоление дистанции до 1км без учета времени.	1
	Совершенствование подъемов и	1

	спусков.		
	Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.		1
	Эстафеты.		1
	Эстафеты. Зачет скользящего шага		1
	Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.		1
	Игры и эстафеты на лыжах. Преодоление подъемов и спусков.		1
	Преодоление контрольной дистанции 1км без учета времени		1
	Равномерное преодоление дистанции со спусками и подъемами		1
ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА(9 ч)	Обучение ловле и передаче на месте баскетбольного мяча.		1
	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя от груди.		1
	Обучение передаче двумя из-за головы, одной от плеча		1
	Закрепление передач. Обучение ведению мяча.		1
	Передача мяча в движении.		1
	Броски мяча в кольцо.		1
	Броски мяча в кольцо.		1
	Закрепление элементов.		1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 ч)	Обучение прыжкам в высоту 30см.		1
	Развитие скоростных качеств. Закрепление прыжков в высоту		1
	Развитие скоростных качеств в подвижных играх и эстафетах.		1
	Обучение метанию мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге на 30 м.		1
	Закрепление метания мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге на 30м		1
	Обучение прыжкам в длину.		1
	Развитие выносливости. Равномерный бег до 1000м.		1
	Совершенствование метания мяча на дальность. Закрепление прыжка в длину.		1
	Зачет в беге на 30 м.		1
	Метание мяча на дальность и в цель.		1
	Развитие двигательных качеств. Зачет метания мяча в цель.		1
	Развитие выносливости в беге до 1000м. Темп, скорость, дыхание при выполнении бега на длинные дистанции		1
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		Обучение русским народным играм.	1

(4 ч)	Закрепление правил игр.		1
	Обучение русским народным играм.		1
	Тестирование	Тестирование	1
ЭЛЕМЕНТЫ МИНИ-ФУТБОЛА (4 ч)	Развитие двигательных качеств в мини-футболе по упрощенным правилам.		1
	Развитие двигательных качеств в мини-футболе по упрощенным правилам.		1
	Развитие двигательных качеств в мини-футболе по упрощенным правилам.		
	Развитие двигательных качеств в мини-футболе по упрощенным правилам.		
	Подведение итога года. Тестирование	Тестирование	1
		ИТОГО	99 часов

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Печатные пособия

1. Глазырина Л.Д Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры 1- 4 класс Москва « Владос» 2012.

2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги уроки здоровья 1-4 класс Москва «Вако» 2014.
3. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе «Владос» Москва, 2012

Технические средства обучения

1.	Музыкальный центр
2.	Аудиозаписи

Учебно-практическое оборудование

1.	Бревно гимнастическое напольное
2.	Козел гимнастический
3.	Канат для лазанья
4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5.	Стенка гимнастическая
6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
7.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
8.	Палка гимнастическая
9.	Скакалка детская
10.	Мат гимнастический
11.	Кегли
12.	Обруч пластиковый детский
13.	Планка для прыжков в высоту
14.	Стойка для прыжков в высоту
15.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые
16.	Лента финишная
17.	Рулетка измерительная
18.	Щит баскетбольный тренировочный
19.	Сетка волейбольная
20.	Аптечка