

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 118»

Приказ от 30.08.2019г. № 194

 Т.С. Балашова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

начальное общее образование, 1 класс

Учитель: Ермоленко Ольга Михайловна

Количество часов: 1а - 95 часов

Учитель: Ильина Елена Евгеньевна

Количество часов: 1м - 94 часа

Учитель: Демко Михаил Николаевич

Количество часов: 1б - 95 часов

Учитель: Проходной Алексей Викторович

Количество часов: 1в - 95 часов

1г- 97 часов

1д- 95 часов

Программа разработана на основе

Примерной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов

под редакцией Лях В.И.2018 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1-4 классов

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич (М.: Просвещение, 2018). Программа ориентирована на использование учебника: «Физическая культура для 1-4» под редакцией Лях В.И. 2016 г

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью данной программы по физической культуре является формирование у учащихся 1-4 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Данная программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение 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, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

----- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играм, формам активного отдыха и досуга;

----- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика 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:

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, доброжелательности 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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)
- 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).

Место учебного предмета, в учебном плане.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Курс «Физическая культура» изучается в 1-х классах из расчёта 3 ч в неделю.

Согласно годовому учебному календарному графику на 2019 -2020 учебный год в 1а, 1б, 1в, 1д --95 часов; 1 г- 97 часов, 1м. - 94 часа.

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
	Базовая часть	87	88	88	88
1	Знания о физической культуре	В процессе урока			
2	Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия			
3	Физическое совершенствование:				
	Подвижные игры и эстафеты	15	16	16	16
	Гимнастика с элементами акробатики	24	24	24	24
	Легкоатлетические упражнения и Кроссовая подготовка	48	48	48	48
	Вариативная часть	12	14	14	14
	элементы баскетбола	12	14	14	14
	Итого	99	102	102	102

Содержание учебного предмета

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 . (Организуемые команды и приёмы. 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, махи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая 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. Бег со старта, на результат.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности

Подвижные и спортивные игры на материале гимнастики с основами

акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, выпады и полу шпагаты на месте; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибы туловища, индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп, лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); лазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; бег на короткие отрезки из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах

поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение упражнений; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;

прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Содержание материала 1 класс

Раздел программы	Элементы содержания программы	Характеристика деятельности обучающихся	Метапредметные результаты.
Знания о физической культуре	Инструктаж по технике безопасности	Беседа	Осмысление правил поведения и техники безопасности
1 -4 четверть Легкая атлетика:	Бег на короткие дистанции; Прыжки в длину и высоту; Метание мяча; Развитие выносливости.	Освоение техники	Осмысление своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.
2четверть Гимнастика	Акробатика: Кувырки Стойки Мостик Складки Прыжки через козла Лазание Упражнения в равновесии Упражнения в висах Развитие силы Развитие гибкости	Освоение техники	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
3четверть Элементы баскетбола Подвижные игры	Элементы баскетбола Ловля и передача мяча Ведение мяча Броски мяча Подвижные игры	Освоение техники	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

Тематическое планирование

№	Модуль (глава) 1 класс	Примерное количество часов
1	Знания о физической культуре	На каждом уроке
2	Физическое совершенствование	
	Легкая атлетика	1-24; 77-95
	а) Короткие дистанции	
	б) прыжки	
	в) метание мяча	
	е) кроссовая подготовка	19-27, 80-84
	Гимнастика	25-49
	а) акробатика	
	б) общеразвивающие упражнения	На каждом уроке
	в) опорный прыжок	
	г) прыжки через скакалку	
	д) лазание	
	е) висы и упоры	
	ж) строевые упражнения	На каждом уроке
	Элементы баскетбола	50-63
	а) Ловля и передача мяча	
	б) ведение мяча	
	в) броски мяча	
	г) Подвижные игры и эстафеты	64-76
	д) развитие двигательных качеств	На каждом уроке

СТАРТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

- 1.Бег 30м
- 2.Прыжки в длину с места.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ:

- 1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с.

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

- 1.Челночный бег с кубиками
- 2.Бег 30,60 и 1000 метров;
- 3.Прыжки в длину с разбега;
- 4.Прыжки в длину с места;
- 5.Метание мяча на дальность.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОВЕРОЧНЫХ РАБОТ ПО МОДУЛЯМ

1Легкая атлетика:

бег 30м – демонстрация старта; стартового разгона; финиширования.

Шестиминутный бег

Метание мяча в цель

Прыжки в длину

Прыжки в высоту

2Гимнастика

кувырок вперед;

мост, стойка на лопатках;

кувырок назад;

Подтягивание;

Сгибание и разгибание рук в упоре;

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек;

Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги врозь на ширину стопы;

3 кувырка вперед в группировке на время;

Опорный прыжок

3 Спортивные игры: Элементы баскетбола

Ведение мяча правой и левой рукой;

Передача мяча от груди правой и левой рукой;

Броски в кольцо двумя руками от груди с места.

4.Тесты по баскетболу:

Ведение б/б мяча на технику

Техника броска в кольцо

Передача от груди на технику

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учитель: Ильина Е.Е. 1м класс

№	Дата 1м	Факт дата	Тема урока	Кол-во часов
1	2.09		Т.Б.№1. Игры на внимание.	1
2	3.09		Специальные беговые упражнения.	1
3	5.09		Эстафеты с кубиками.	1
4	9.09		Челночный бег 3х10 м.	1
5	10.09		Бег из различных исходных положений.	1
6	12.09		Бег со старта.	1
7	16.09		Бег 30м.	1
8	17.09		Бег 60м	1
9	19.09		Бег по кругу.	1
10	23.09		Техника прыжка в длины с места.	1
11	24.09		Прыжки в длину с места.	1
12	26.09		Техника прыжка в длины с разбега.	1
13	30.09		Прыжки в длину с разбега.	1
14	1.10		Чередование ходьбы и бега 6 минут.	1
15	3.10		Шестиминутный бег.	1
16	7.10		Кроссовая подготовка 6 мин.	1
17	8.10		Бег 1000м.	1
18	10.10		Овладение навыками метания.	1
19	14.10		Метание мяча в горизонтальную цель.	1
20	15.10		Метание мяча в вертикальную цель.	1
21	17.10		Метание мяча на дальность.	1
22	21.10		Спрыгивание и запрыгивание на маты.	1
23	22.10		Техника прыжков в высоту.	1
24	24.10		Закрепить технику прыжков в высоту.	1
25	7.11		Т.Б №2 Преодоление 3-5 препятствий.	1
26	11.11		Строевые упражнения. Игры.	1
27	12.11		Упражнения в равновесии	1
28	14.11		Развитие общефизических качеств. Игра.	1
29	18.11		Перестроения, повороты на месте.	1
30	19.11		Техника кувырка вперед.	1
31	21.11		Техника кувырка назад.	1
32	25.11		Техника акробатических элементов.	1
33	26.11		Акробатика	1
34	28.11		Техника прыжков на скакалке.	1
35	2.12		Упражнения в висе. Развитие гибкости.	1
36	3.12		Упражнение в упорах.	1
37	5.12		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
38	9.12		Упражнения на гимнастической лестнице.	1
39	10.12		Пресс за 30 секунд. Лазание по г/матам.	1
40	12.12		Упражнения в равновесии. Подтягивание.	1
41	16.12		Техника опорных прыжков.	1
42	17.12		Техника прыжка через козла	1
43	19.12		Прыжок в упор на колени. Наклон вниз.	1
44	23.12		Техника преодоления препятствий	1
45	24.12		Техника лазания по гимнастической стенке.	1
46	26.12		Акробатическая полоса препятствий.	1
47	9.01		Т.Б №3. Занятия с мячом.	1

48	13.01	Ловля и передача мяча на месте.	1
49	14.01	Броски мяча левой и правой рукой	1
50	16.01	Бросок мяча снизу на месте.	1
51	20.01	Ведение мяча на месте	1
52	21.01	Ведение мяча правой рукой.	1
53	23.01	Ведение мяча левой рукой .	1
54	27.01	Совершенствовать ведение мяча.	1
55	28.01	Ведение мяча змейкой шагом.	1
56	30.01	Ведение мяча змейкой со сменой рук.	1
57	3.02	Броски мяча в кольцо.	1
58	4.02	Эстафеты с передачей мяча.	1
59	6.02	Развитие быстроты в играх.	1
60	17.02	Развитие ловкости в играх.	1
61	18.02	Развитие двигательных качеств в эстафетах.	1
62	20.02	Подвижные игры на развитие внимание.	1
63	25.02	Подвижные игры на развитие координации.	1
64	27.02	Эстафеты с мячом Развитие прыгучести	1
65	2.03	Эстафеты со скакалкой	1
66	3.03	Эстафеты с обручем .	1
67	5.03	Эстафеты с предметами.	1
68	10.03	Комбинированные эстафеты.	1
69	12.03	Полоса препятствий.	1
70	16.03	Развитие гибкости, игры	1
71	17.03	Развитие силы, игры	1
72	30.03	Т.Б№4. Прыжки через скакалку.	1
73	31.03	Легкая атлетика Прыжки	1
74	2.04	Техника прыжков в высоту.	1
75	6.04	Закрепить технику прыжков в высоту.	1
76	7.04	Прыжки в длину с места.	1
77	9.04	Двойные, тройные прыжки.	1
78	13.04	Прыжки в длину на технику.	1
79	14.04	Прыжки в длину с места	1
80	16.04	Техника метания мяча.	1
81	20.04	Закрепление навыков метания.	1
82	21.04	Метание мяча в цель	1
83	23.04	Метание мяча на дальность.	1
84	27.04	Шестиминутный бег.	1
85	28.04	Бег 1000м.	1
86	30.04	Челночный бег 3х10м.	1
87	4.05	Бег со старта из различных и.п.	1
88	5.05	Бег 30м.	1
89	7.05	Челночный бег 4х9м.	1
90	12.05	Бег на скорость 60 м.	1
91	14.05	Прыжки в длину с разбега на технику.	1
92	18.05	Развитие двигательных качеств в играх	1
93	19.05	Игры – эстафеты.	1
94	21.05	Подвижные игры.	1

Методическое обеспечение:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич. (Москва «Просвещение» 2018).
2. Примерные рабочие программы. Физическая культура 1-4 классы Лях В.И., Москва, Просвещение 2019
3. Учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 класс: учеб. для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2016г.