

«Средняя общеобразовательная школа с. Анновка»

Рассмотрено на заседании МО начальных классов Протокол № 1 от 29.08.2019 г. Руководитель МО начальных классов Долгополова Е.В. _____	Согласовано Заместитель директора по учебно- воспитательной работе МОБУ СОШ с. Анновка Иванова О.П. _____ 30.08.2019 г.	Утверждаю Директор МОБУ СОШ с. Анновка _____ Г.П. Долгополова Приказ № 160 от 30.08.2019 г.
--	--	---

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура. 1класс»

Класс: 1

Уровень образования: начальное общее образование

Срок реализации программы: 2019/2020гг.

Количество часов по учебному плану:

всего – 99/год; 3ч/неделю

Рабочую программу составила Колесникова О. Ю.,

учитель начальных классов высшей категории

Подпись

Предполагаемые результаты освоения учебного предмета

Личностные

У учащихся будут сформированы:

- отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

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

- 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.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх;
- о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°; прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке

перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов; выполнять танцевальные шаги; играть в подвижные игры; выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека; рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр; определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств; выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки; организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

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

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

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные.

Регулятивные .

Учащиеся научатся:

понимать цель выполняемых действий;
выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
адекватно оценивать правильность выполнения задания;
использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультурминуток;
объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул;

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; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Познавательные

Учащиеся научатся:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

различать, группировать подвижные и спортивные игры;

характеризовать основные физические качества;

группировать игры по видам спорта;

устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

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;

Учащиеся получают возможность научиться:

осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы

свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро; сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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 улучшения;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки; высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

понимать действия партнёра в игровой ситуации.

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны **иметь представление:**

-о роли и значении занятий физическими упражнениями в укреплении здоровья;

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств;
 - о физической нагрузке и способах её регулирования (дозирования);
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
 - об основах личной гигиены
- уметь:
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - выполнять игровые действия в подвижных играх;
 - контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию; составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики –организовывать и проводить самостоятельные формы занятий

Содержание тем учебного предмета

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена. Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствовании

Гимнастика с основами акробатики

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 группировке 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; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 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. Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; 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 «Спортивные игры»:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	11ч
2.	Кроссовая подготовка	10 ч
3.	Гимнастика	17 ч
4.	Подвижные игры на улице. Лыжная подготовка.	18 ч
5.	Подвижные игры на основе баскетбола	18 ч
6.	Кроссовая подготовка	10 ч
7.	Лёгкая атлетика	15 ч
ИТОГ		99 ч

Календарно – тематическое планирование

№ уро ка	план	факт	Темаурока	Кол -во час ов
Лёгкая атлетика (11ч)				1
1	2.09		Ходьба и бег. Вводный инструктаж.	1
2	5.09		Ходьба и бег.	1
3	6.09		Ходьба и бег.	1
4	9.09		Ходьба и бег.	1
5	12.09		Ходьба и бег.	1
6	13.09		Прыжки.	1
7	16.09		Прыжки.	1
8	19.09		Прыжки.	1
9	20.09		Бросокмалогомяча.	1
10	23.09		Бросокмалогомяча.	1
11	26.09		Бросокмалогомяча.	1
Кроссовая подготовка(10ч)				
12	27.09		Бег по пересечённой местности. Инструктаж.	1
13	3.10		Бегпопересечённойместности.	1
14	4.10		Бегпопересечённойместности.	1
15	7.10		Бегпопересечённойместности.	1
16	10.10		Бегпопересечённойместности.	1
17	11.10		Бегпопересечённойместности.	1
18	14.10		Бегпопересечённойместности.	1
19	17.10		Бегпопересечённойместности.	1
20	18.10		Бегпопересечённойместности.	1
21	21.10		Бегпопересечённойместности.	1
Гимнастика (17ч)				
22	24.10		Акробатика. Строевыеупражнения. Инструктаж.	1
23	25.10		Акробатика. Строевыеупражнения.	1
24	28.10		Акробатика. Строевыеупражнения.	1
25	7.11		Акробатика. Строевыеупражнения.	1
26	8.11		Акробатика. Строевыеупражнения.	1
27	11.11		Подвижные игры на свежем воздухе.	1
28	14.11		Подвижные игры на свежем воздухе.	1
29	15.11		Подвижные игры на свежем воздухе.	1
30	18.11		Подвижные игры на свежем воздухе.	1
31	21.11		Равновесие. Строевые упражнения.	1
32	22.11		Равновесие. Строевыеупражнения.	1
33	25.11		Равновесие. Строевыеупражнения.	1
34	28.11		Опорныйпрыжок, лазание.	1
35	29.11		Весёлая спортландия.	1
36	2.12		Опорныйпрыжок, лазание.	1
37	5.12		Опорныйпрыжок, лазание.	1

38	6.12		Опорный прыжок, лазание.	1
Подвижные игры на улице. Лыжная подготовка.				
39	9.12		Подвижные игры.	1
40	12.12		Подвижные игры.	1
41	13.12		Лыжная подготовка.	1
42	16.12		Лыжная подготовка.	1
43	19.12		Лыжная подготовка.	1
44	20.12		Лыжная подготовка.	1
45	23.12		Лыжная подготовка.	1
46	26.12		Лыжная подготовка.	1
47	27.12		Лыжная подготовка.	1
48	13.01		Лыжная подготовка.	1
49	16.01		Лыжная подготовка.	1
50	17.01		Лыжная подготовка.	1
51	20.01		Подвижные игры.	1
52	23.01		Подвижные игры.	1
53	24.01		Подвижные игры.	1
54	27.01		Подвижные игры.	1
55	30.01		Подвижные игры.	1
56	31.01		Подвижные игры.	1
Подвижные игры на основе баскетбола(18ч)				
57	10.02		Подвижные игры на основе баскетбола.	1
58	13.02		Подвижные игры на основе баскетбола.	1
59	14.02		Подвижные игры на основе баскетбола.	1
60	17.02		Подвижные игры на основе баскетбола.	1
61	20.02		Подвижные игры на основе баскетбола.	1
62	21.02		Подвижные игры на основе баскетбола.	1
63	27.02		Подвижные игры на основе баскетбола.	1
64	28.02		Подвижные игры на основе баскетбола.	1
65	2.03		Подвижные игры на основе баскетбола.	1
66	5.03		Подвижные игры на основе баскетбола.	1
67	6.03		Подвижные игры на основе баскетбола.	1
68	12.03		Подвижные игры на основе баскетбола.	1
69	13.03		Подвижные игры на основе баскетбола.	1
70	16.03		Подвижные игры на основе баскетбола.	1
71	17.03		Подвижные игры на основе баскетбола.	1
72	19.03		Подвижные игры на основе баскетбола.	1
73	20.03		Подвижные игры на основе баскетбола.	1
74	2.04		Подвижные игры на основе баскетбола.	1
Кроссовая подготовка(10ч)				
75	3.04		Бег по пересечённой местности.	1

76	6.04		Бегпопересечённойместности.	1
77	7.04		Бегпопересечённойместности.	1
78	9.04		Бегпопересечённойместности.	1
79	10.04		Бегпопересечённойместности.	1
80	13.04		Бегпопересечённойместности.	1
81	14.04		Бегпопересечённойместности.	1
82	16.04		Бегпопересечённойместности.	1
83	17.04		Бегпопересечённойместности.	1
84	20.04		Бегпопересечённойместности.	1
Лёгкаяатлетика (15ч)				
85	21.04		Ходьба и бег.	1
86	23.04		Ходьба и бег.	1
87	24.04		Ходьба и бег.	1
88	27.04		Ходьба и бег.	1
89	30.04		Прыжки.	1
90	4.05		Прыжки.	1
91	7.05		Прыжки.	1
92	8.05		Метание.	1
93	12.05		Метание.	1
94	14.05		Метание.	1
95	15.05		Лапта (удары битой по мячу). Перебежки.	1
96	18.05		Лапта (удары битой по мячу). Перебежки	1
97	21.05		Лапта (удары битой по мячу). Перебежки	1
98	22.05		Лапта (удары битой по мячу). Перебежки	1
99	25.05		Лапта (удары битой по мячу). Перебежки	1

