

Октябрьский район п. Каменоломни
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 20 имени С. С. Станчева

«Утверждаю»
Директор МБОУ гимназии № 20
имени С. С. Станчева
Приказ от 30.08.2021 № 278
_____ Л. А. Бутова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень начального общего образования: 1 «Б» класс

Количество часов в неделю: 3 часа, всего: 96 часов

Рабочая программа разработана и составлена в соответствии с требованиями федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования по физической культуре и авторской программы начального общего образования по курсу физическая культура.

УМК «Школа России», В.И. Лях., 2019 год общеобразовательных организаций: базовый уровень М.: Просвещение
2019 – 190 с : ил.

Учитель: Левина Светлана Витальевна / _____/

2021- 2022 учебный год

Раздел № 1 Пояснительная записка.

Федеральный базисный учебный план для образовательных организаций РФ отводит 99 часов для обязательного изучения учебного предмета физическая культура в 1 классе из расчёта 3 часа в неделю. Согласно расписанию учебных занятий на 2021-2022 учебный год и производственному календарю на 2021 и 2022 года учебные часы попадают на праздничные дни (2 мая, 9 мая) скорректировать общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 3 часа, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету физическая культура в 1 «Б» классе

В связи с изменениями, которые носят в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся, в рабочей программе прослеживаются основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание.
2. Патриотическое воспитание.
3. Духовно-нравственное воспитание.
4. Эстетическое воспитание.
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.
6. Трудовое воспитание.
7. Экологическое воспитание.
8. Ценности научного познания.

Раздел № 2

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

—ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

—представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

—знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

—познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

—познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

—интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

—осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

—экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

—экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» и сенситивного периода развития детей возраста начальной школы виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся

определённых умений.

1) Знания о физической культуре:

— различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

— формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

— знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями на материале основной гимнастики:

— выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;

— составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения со стандартными значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

— участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных ролевых играх с заданиями на выполнение движений под музыку, изображение движением или гимнастическим упражнением (элементом гимнастического упражнения) типовых движений одушевлённых предметов; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

3) Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на эффективное развитие физических качеств (гибкость, координация), увеличение подвижности суставов и эластичности мышц;

— осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

— осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны на 90°;

— осваивать способы игровой деятельности.

Раздел № 3
Содержание учебного предмета.

№ п/п	Раздел программы	Основное содержание по темам	Количество часов	Практическая часть
1.	Раздел № 1. 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, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.	В процессе уроков	
2.	Раздел № 2. Легкая атлетика	Организующие 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	24 часа	

		<p>командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>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.</p>		
3.	<p>Раздел № 3. Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической</p>	22 часа	

		скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).		
4.	Раздел № 4. Подвижные игры, элементы спортивных игр	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	27 часов	
5.	Раздел № 5. Лыжная подготовка	Организующие 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.	21 час	

Раздел № 4

Тематическое планирование.

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Основные направления воспитательной деятельности
1	Легкая атлетика, Подвижные игры.	10 14	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Различные виды ходьбы	1	02.09	формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания
			Обычный бег, бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой.	1	03.09	
			Эстафеты с бегом на скорость. Здоровье и физическое развитие человека. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотом на 90 градусов.	1	06.09	
			Бег с ускорением. Игра «Найди свое место». Освоение техники бега на дистанции. Прыжки в длину с места.	1	09.09	
			Бег с преодолением препятствий, с изменением направления, по разметке. Освоение техники метания на точность (разные предметы).	1	10.09	
			Выполнение равномерного медленного бега в течении трех минут	4	13.09 16.09 17.09 20.09	
			Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола Ловля и бросание резинового мяча.	4	23.09 24.09 27.09 30.09	

			Броски и ведение баскетбольного мяча.	3	01.10 04.10 07.10	
			Ловля и передача баскетбольного мяча.	3	08.10 11.10 14.10	
			Броски и ведение баскетбольного мяча.	2	15.10 18.10	
			Ведение баскетбольного мяча на месте, в шаге по сигналу.	2	21.10 22.10	
			Ведение баскетбольного мяча и броски в кольцо способом «сверху».	1	25.10	
2	Гимнастика, подвижные игры	20 2	Техника безопасности на уроках акробатики. Понятие «группировка».	1	08.11	формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек
			Группировка присев, сидя, лежа.	2	11.11 12.11	
			Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	15.11	
			Кувырок вперед. Личная гигиена.	1	18.11	
			Стойка на лопатках согнув ноги	2	19.11 22.11	
			Перекаты в группировке, вперед в упор присев	1	25.11	
			Упражнения в равновесии и лазании по гимнастической стенке.	2	26.11 29.11	
			Лазание по скамейке стоя на коленях Режим дня школьника.	1	02.12	
			Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке	1	03.12	
			Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1	06.12	
			Танцевальные шаги полька, галоп. Правила	1	09.12	

			формирования правильной осанки.			
			Тест на гибкость (3 упражнения).	1	10.12	
			Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)	2	13.12 16.12	
			Ходьба по рейке гимнастической скамейки	2	17.12 20.12	
			Подвижная игра «Пустое место»	1	23.12	
			Подвижная игра « Зайцы в огороде»	1	24.12	
			Подвижная игра «Волк во рву». Что такое эмоции?	2	27.12 10.01	
			Подвижная игра « Зайцы в огороде»	1	13.01	
3	Лыжная подготовка, Подвижные игры	20 7	Техника безопасности на уроках на открытом воздухе. Переноска и надевание лыж.	1	14.01	формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
			Передвижение ступающим шагом. Воздушные ванны.	2	17.01 20.01	формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
			Передвижение скользящим шагом без палок	2	21.01 24.01	развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и
			Передвижение скользящим шагом без палок	2	27.01 28.01	
			Передвижение скользящим шагом	2	31.01 03.02	
			Поворот на месте переступанием.	2	04.02 07.02	
			Торможение падением на лыжах	1	10.02	
			Подъёмы и спуски под уклон. Самоконтроль за правильностью выполнения упражнения.	1	11.02	
			Подъёмы и спуски под уклон	1	21.02	
			Подъём на склон «ёлочкой»	1	24.02	
			Передвижение на лыжах до 1 километра	1	25.02	

			Передвижение на лыжах 1,5километра	1	28.02	алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек
			Передвижение на лыжах змейкой и обгон	1	03.03	
			Лыжная эстафета. Регуляция эмоций в процессе занятий.	2	04.03 05.03	
			Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижные игры Подвижная игра « Игрой, играй мяч не теряй»	1	10.03	
			Подвижная игра «Мяч водящему»	2	11.03 14.03	
			Броски мяча через волейбольную сетку	2	17.03 18.03	
			Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	2	21.03 24.03	
4	Легкая атлетика, Подвижные игры	10	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3x10	1	25.03	формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; развитие культуры безопасной жизнедеятельности,
11			Прыжки с высоты до 30 см.	1	04.04	
		Прыжки через предметы (набивные мячи, фишки)	2	07.04 08.04		
		Метание мяча в горизонтальную цель. Тест – бег 30 метров.	2	11.04 14.04		
		Метания в вертикальную цель. Понятие «исходное положение»	2	15.04 18.04		
		Метание мяча на дальность	2	21.04 22.04		
		Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку	1	25.04		
		«Круговая эстафета».	1	28.04		
		Удар по неподвижному футбольному мячу с места	1	29.04		
Удар по неподвижному мячу с одного шага		2	05.05 06.05			

		Ведение футбольного мяча по прямой	1	12.05	профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек
		Ведение футбольного мяча змейкой (вокруг фишек)	1	13.05	
		Подвижная игра « Метко в цель»	2	16.05 19.05	
		Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	2	20.05 23.05	

Раздел № 5

Лист корректировки.

Предмет физическая культура

Класс 1 «Б»

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	по факту		

Раздел №6
Аннотация.

Название рабочей программы	Класс	УМК	Количество часов для изучения	Автор/ составитель программы (Ф.И.О.)
Рабочая программа по физической культуре	1 «Б»	1. Материально – техническое обеспечение программы Литература: - Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.) - Примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009; - Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А.	96	Левина Светлана Витальевна
		2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г. - Лях .И. Мой друг – физкультура.		
		3. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013. - Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2012г.		

Согласовано

протокол заседания МО

МБОУ гимназии № 20 имени С. С. Станчева

№ 1 от 26.08.2021г.

Руководитель МО _____ / Криволицкая И.Е./

Согласовано

Заместитель директора по УВР

_____ О.А. Жмурина

от 26.08.2021г.