

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **по физической культуре** **на 2020-2021 учебный год**

Начальное общее образование 1В класс
Количество часов: 93 часа
УМК: «Школа России», В.И. Лях, 2018 г.

Учитель: Пятикова Виктория Валерьевна 
(ФИО учителя) (подпись)

1. Пояснительная записка

Согласно федеральному базисному учебному плану на изучение физической культуры в 1 «В» классе отводится не более 99 часов из расчёта 3 часа в неделю, 33 учебные недели.

В соответствии с календарным графиком работы МБОУ гимназии №20 им. С.С. Станчева, расписанием учебных занятий на 2020-2021 учебный год, производственным календарём на 2021г., утвержденным постановлением Правительства РФ «О перенесении выходных дней в 2021 году», в связи с выпадением праздничных дней:

в 1 «В» классе - 22.02.2021г. – 1 час, 08.03.2021г. – 1 час, 03.05.2021г. – 1 час, 10.05.2021 г. – 1 час скорректировано общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 4 часа, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету физическая культура в 1 «В» классе и количество данных часов составит – 93 ч.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

1 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
 - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
 - развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою,
- излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценки событий.
- определение общей цели и путей её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (хладнокровие, сдержанность, рассудительность);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- видение красоты движений выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- технически правильное выполнение двигательных действий из видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры.

Предметные результаты:

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость)
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культуры с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой;
- характеристика физической нагрузки по показателю ЧСС, и её регулирование во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В результате освоения программного материала ученик:

Получит знания:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способах и особенностях движения и передвижений человека;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

Научится:

- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура». 1 класс

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с

образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Лыжная подготовка. Передвижение скользящим, переступающим шагом, повороты, движение на лыжах без палок

4. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 1 класс

№	Содержание программного материала	Кол-во часов
	Основы знаний о физической культуре Физическое совершенствование:	
1.	– Гимнастика с основами акробатики	15
2.	– Легкая атлетика	15
3.	– Общеразвивающие упражнения	15
4.	– Подвижные и спортивные игры	48
	Итого	93 часа

5. Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 1 класс

№ П/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1	02.09	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке.	1
2-3	03.09-07.09	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место».	2

4	09.09	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня».	1
5-6	10.09- 14.09	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте.	2
7	16. .09	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест».	1
8-9	17.09- 21.09	Оценка уровня физической подготовленности. Обще- развивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики».	2
10	23.09	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки».	1
11- 12	24.09- 28.09	Физкультурная деятельность с обще-развивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза».	2
13	30.09	Основы знаний о физической культуре.	1
14- 15	01.10- 05.10	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	2
16	07.10	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скалкой)	1
17- 18	08.10- 12.10	Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов.	2
19	14.10	Физкультурная деятельность с обще-развивающей направленностью (подвижные игры).	1
20- 21	15.10- 19.10	Организационные приемы и навыки с физической культурной деятельностью, игра по легкой атлетике.	2
22	21.10	Обще-развивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки».	1
23- 24	22.10- 05.11	Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза».	2
25	09.11	Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
26- 27	11.11- 12.11	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом.	2
28	16.11	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место».	1
29- 30	18.11- 19.11	Строевые упражнения, построение в круг, замыкание в шеренге.	2
31	23.11	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке.	1
32-	25.11-	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной	2

33	26.11	лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой.	
34	30.11	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях.	1
35-36	02.12-03.12	Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса.	2
37	07.12	Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	1
38-39	09.12-10.12	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	2
40	14.12	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка».	1
41-42	16.12-17.12	Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна».	2
43	21.12	Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка».	1
44-45	23.12-24.12	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко».	2
46	11.01	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях.	1
47-48	13.01-14.01	Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений.	2
49-52	18.01 20.01 21.01 25.01	Встречные эстафеты.	4
53-56	27.01 28.01 01.02 03.02	Эстафеты с поворотом вокруг флажка.	4
57-61	04.02 08.02 10.02 11.02 24.02	Подвижные игры на развитие координации.	5
62-65	25.02 01.03 03.03 04.03	Кроссовая подготовка.	4
66-67	10.03-11.03	Закрепление материала по эстафетам.	2
68-75	15.03 17.03 18.03 29.03 31.03 01.04 05.04	Гимнастика с основами акробатики.	8

	07.04		
76	08.04	Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности и правила поведения на уроке.	1
77-78	12.04-14.04	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны).	2
79	15.04	Техника безопасности и правила поведения на уроке. Подвижные игры – названия и правила.	1
80-81	19.04-21.04	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны). Строевые упражнения.	2
82	22.04	Метание теннисного мяча, развитие выносливости.	1
83-84	26.04-28.04	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча.	2
85	29.04	Развитие выносливости и быстроты.	1
86	05.05	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель.	1
87	06.05	Развитие общей выносливости. Круговые эстафеты до 20 м.	1
88	12.05	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 × 9 м), гибкости.	1
89	13.05	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание.	1
90	17.05	Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте – «удочка».	1
91	19.05	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	1
92	20.05	Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место».	1
93	24.05	Эстафеты и подвижные игры.	1

Лист корректировки рабочей программы

