

Ростовская область, 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 31.08.2020г. № 284
Л. Н. Острикова
МП



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре на 2020-2021 учебный год

Начальное общее образование 1-Б класс
Количество часов: 95 часов
УМК: «Школа России».

Учитель: Болдина Елена Сергеевна
(ФИО учителя)

Е.С. Болдина
(подпись)

1. Пояснительная записка

Согласно федеральному базисному учебному плану на изучение физической культуры в 1 классе отводится не более 99 часов из расчёта 3 часа в неделю, 33 учебных недель.

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 1Б классе – 22.02.2021г – 1 час, 08.03.2021г. – 1 час, 03.05.2021г. – 1 час, 10.05.2021г – 1 час скорректировано общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 4 часа, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету математика в 1Б классе и количество данных часов составит – 95ч.

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, прыгивание 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	13
2.	– Легкая атлетика	14
3.	– Общеразвивающие упражнения	14
4.	– Подвижные и спортивные игры	54
	Итого	95 часов

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

№ П/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1	03.09	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке.	1
2-3	04.09	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое	2

	07.09	место».	
4	10.09	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня».	1
5-6	11.09 14.09	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте.	2
7	17.09	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест».	1
8-9	18.09 21.09	Оценка уровня физической подготовленности. Обще-развивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики».	2
10	24.09	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки».	1
11-12	25.09 28.09	Физкультурная деятельность с обще-развивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза».	2
13	02.10	Основы знаний о физической культуре.	1
14-15	05.10 08.10	Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	2
16	09.10	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)	1
17-18	12.10 15.10	Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов.	2
19	16.10	Физкультурная деятельность с обще-развивающей направленностью (подвижные игры).	1
20-21	19.10 22.10	Организационные приемы и навыки с физической культурой, игра по легкой атлетике.	2
22	23.10	Обще-развивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки».	1
23-24	05.11 06.11	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	12.11 13.11	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	19.11 20.11	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге.	2
31	23.11	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке.	1

32-33	26.11 27.11	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой.	2
34	30.11	Положения в гимнастике, перекуты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях.	1
35-36	03.12 04.12	Группировка, перекуты, упоры присев, укрепление прессы.	2
37	07.12	Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	1
38-39	10.12 11.12	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	17.12 18.12	Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна».	2
43	21.12	Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка».	1
44-45	24.12 25.12	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко».	2
46	11.01	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях.	1
47-48	14.01 15.01	Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений.	2
49-50	18.01 21.01	Встречные эстафеты.	2
51-52	22.01 25.01	Эстафеты с поворотом вокруг флажка.	2
53-54	28.01 29.01	Встречные эстафеты	2
55-56	01.02. 04.02	Эстафеты с поворотом вокруг флажка	2
57-61	05.02	Подвижные игры на развитие координации	5

	08.02 11.02 12.02 25.02		
62-65	26.02 01.03 04.03 05.03	Кроссовая подготовка.	4
66-67	11.03 12.03	Закрепление материала по эстафетам.	2
68-70	15.03 18.03. 19.03	Гимнастика с основами акробатики.	3
71	29.03	Техника безопасности и правила поведения на уроке	1
72-73	01.04 02.04	Правила закаливания	2
74	05.04	Подвижные игры - названия и правила	1
75-76	08.04 09.04	Строевые упражнения	
77	12.04	Закрепление материала по эстафетам	1
78	15.04	Метание теннисного мяча, развитие выносливости	1
79	16.04	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча	1
80	19.04	Развитие выносливости и быстроты	1
81-82	22.04 23.04	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4х9 м), гибкости	2
83	26.04	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание	1
84	29.04	Поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте - "удочка"	2

85	30.04		
86	06.05	Эстафеты и подвижные игры.	2
87	07.05		
88	14.05	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель.	1
89	17.05	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	1
90-92	20.05	Развитие общей выносливости	3
93	21.05	Круговые эстафеты до 20 м. Совершенствование игр: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи свое место».	1
94-95	24.05	Эстафеты и подвижные игры.	1

РАССМОТРЕНО
протокол заседания
методического объединения
МБОУ гимназии № 20
имени С. С. Станчева
от 31.08.2020 № 1
Руководитель МО
учителей начальных классов
А Адамова Е.А.
подпись ФИО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Жмурина О.А.
подпись ФИО
31.08.2020г.
дата