

МОУ «Елатомская средняя общеобразовательная школа»



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Л.В. Соустова

Приказ № 045-О

от 28.08.2020г.

Рабочая программа по физической культуре

1 класс

2020-2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика курса

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Задачи:

- 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, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека.

В число **универсальных компетенций**, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане школы.

Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 268 ч, из них в I классе – 66 ч, а со II по IV классы – по 68 ч ежегодно.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Результаты изучения курса

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

Тематическое планирование по физической культуре в 1-ом классе.

2 часа в неделю, 66 часов в год.

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1 четверть		17 ч.	
1.	Когда и как возникла физическая культура. Разнообразии спортивного инвентаря и оборудования.	1	сентябрь
2.	Разнообразие упражнений. Упражнения зрительной гимнастики.	1	
3.	Техника выполнения прыжков в длину.	1	
4.	Твой организм. Отработка навыков бега.	1	
5.	Отработка навыков бега. Учёт в беге на время.	1	
6.	Основные части тела человека. Челночный бег с переносом кубиков.	1	
7.	Техника бега с ускорением.	1	
8.	Основные внутренние органы. Отработка техники медленного бега.	1	
9.	Общеразвивающие упражнения с предметом и без предмета.	1	
10.	Совершенствование техники выполнения прыжков и медленного бега.	1	октябрь
11.	Скелет. Правильная осанка. Обучение техники ловли мяча.	1	
12.	Техника ловли и передачи мяча.	1	
13.	Мышцы. Правила выполнения дыхательных упражнений.	1	
14.	Метание мяча.	1	
15.	Совершенствование техники ведения и метания мяча.	1	
16.	Сердце и кровеносные сосуды. Совершенствование техники ведения и метания мяча.	1	
17.	Закаливание организма. Закаливание воздухом. Упражнения с мячом.	1	
2 четверть.		16 ч.	
18.	Закаливание организма. Закаливание воздухом и водой. Развитие гибкости.	1	ноябрь
19.	Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	1	
20.	Органы чувств. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	1	
21.	Произвольное лазание по канату.	1	
22.	Совершенствование техники лазания.	1	
23.	Личная гигиена. Упражнение в равновесии.	1	
24.	Фронтальное обучение упору и висам лёжа на низком бревне.	1	
25.	Мозг и нервная система. Отработка техники упражнений в равновесии.	1	декабрь
26.	Учёт умений в технике упражнений в равновесии.	1	
27.	Органы дыхания. Дыхательные упражнения.	1	
28.	Совершенствование навыков лазания, метания, прыжков.	1	
29.	Развитие гибкости.	1	
30.	Органы пищеварения. Общеобразовательные упражнения с мячом.	1	

31.	Совершенствование навыков метания.	1	
32.	Все на лыжи.	1	
33.	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1	
	3 четверть.	17 ч.	
34.	Ознакомление с техникой ступающего шага.	1	январь
35.	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	
36.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	
37.	Пища и питательные вещества.	1	
38.	Ознакомление с техникой подъёма и спуска со склона.	1	
39.	Техника скольжения без палок.	1	
40.	Закрепление техники подъёма и спуска.	1	февраль
41.	Совершенствование техники передвижения скольльзящим шагом.	1	
42.	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	1	
43.	Первая помощь при травмах. Катание на санках.	1	
44.	Закрепление техники подъёма и спуска.	1	
45.	Тренировка ума и характера. Бег, ходьба, метание, прыжки.	1	март
46.	Разучивание акробатических упражнений.	1	
47.	Бодрость, грация, координация.	1	
48.	Выполнение упражнений на статическом равновесии.	1	
49.	Совершенствование техники упражнений с мячом.	1	
50.	Спортивные игры.	1	
	4 четверть.	16 ч.	
51.	Обучение метанию и ловле мяча.	1	апрель
52.	Отработка техники метания и ловли мяча.	1	
53.	Развитие координации движения.	1	
54.	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	
55.	Вода и питьёвой режим. Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега.	1	
56.	Отработка техники прыжков в высоту.	1	
57.	Оказание первой помощи пострадавшим при занятиях физкультурой. Техника прыжков в длину с места.	1	
58.	Техника прыжков в длину с разбега. Спортивные игры на свежем воздухе.	1	
59.	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1	май
60.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	1	
61.	Отработка техники прыжков в длину с разбега.	1	
62.	Техника бега с преодолением препятствий.	1	
63.	Наше здоровье - в наших руках. Отработка техники бега с преодолением препятствий.	1	
64.	Развитие координации движения.	1	
65.	Спортивные игры на воздухе.	1	
66.	Весёлые старты.	1	