

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Песчаноозёрка
имени Евгения Байлова»

Рассмотрено и
рекомендовано МО
« 29 » августа 2019г.
Игнатенко Г.К. Игнатенко Г.К.

Рассмотрено и рекомендовано
педагогическим советом
« 30 » августа 2019
Коваленко Т.В. Коваленко Т.В.

Утверждено приказом № 79
« 30 » августа 2019г.
Директор школы *Левшина В.В.* Левшина В.В.

Рабочая программа
по физической культуре для 1 класса
на 2019-2020 учебный год

Учитель : Игнатенко Г.К.

Песчаноозёрка 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1 класса МОУ СОШ с.Песчаноозёрка разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.-М.:Просвещение,2011);

- на основе авторской программы «Физическая культура» Матвеева А.П.«Просвещение», 2011 год, система «Перспектива»;

- на основе приказа об утверждении учебного плана №78 от 30.08.2019; об утверждении рабочих программ по предметам № 79 от 30.08.2019; об организации учебного процесса в 2019 – 2020 учебном году, режиме работы школы №80 от 30.08.2019

УМК:

1. Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений.

Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. – 5-е изд. – М. :

Просвещение.

Программа рассчитана на 99 ч, по факту 81 ч. Первые 9 недель – 1 ч в неделю, затем 3 ч в неделю. Фактическое количество часов определено календарным учебным графиком.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что она соответствует целям и задачам начального образования. Педагогическая целесообразность использования авторской программы по физической культуре для 1-4 классов А. П. Матвеева заключается в том, что в рамках изучения физической культуры есть возможность создать условия для формирования ключевых компетентностей. Программа обеспечивает современное качество образования по физической культуре на основе усвоения обязательного минимума содержания образовательной программы начального общего образования.

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 1 класса. В рабочей программе нашли отражение цели и задачи изучения физической культуры на уровне основного начального обучения, в ней так же заложены предусмотренные стандартом возможности формирования у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

На основании требований ФГОС ОНО в образовательной деятельности предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный.

Личностно-ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи обучения.

Планируемые предметные результаты

Личностные универсальные учебные действия

У обучающегося 1 класса будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в спортивной, общественно-значимой жизни школы; внутренняя позиция школьника, освоение роли ученика на уровне положительного отношения к предмету «Физическая культура»;
- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического);
- первичное представление о причинах успеха в овладении предметом;

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- потребности к самостоятельным занятиям физкультурой;
- чувства гордости за достижения спортсменов своей Родины.

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД.

Обучающиеся научатся:

- определять цель и план выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя;
- формировать волевые усилия, выполняя физические упражнения.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- Определять цель и план учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно

Познавательные УУД.

Обучающиеся научатся:

- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию;
- сравнивать спортивные действия, находить общее и различие;
- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим формулировать вопросы, находить нужную информацию.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим формулировать вопросы, находить нужную информацию.

Коммуникативные УУД.

Обучающиеся научатся:

- отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- слушать и понимать речь других;
- сотрудничать в паре, в группе, команде;
- участвовать в подвижных и спортивных играх.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- участвовать в диалоге; слушать и высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной речи;
- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы, принятии решения.

Предметные УУД:

- 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;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- 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.

Планируемые результаты:

Обучающийся научится:

Знания о физической культуре

- представлять физическую культуру как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Способы физкультурной деятельности

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии, вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, изученными правилами;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Физическое совершенствование

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.

Уровень физической подготовленности учащихся

В результате освоения данной образовательной программы учащиеся 1 класса должны продемонстрировать определённый уровень физической подготовленности по следующим нормативам:

| Контрольные упражнения | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ | | | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места | 118-120 см | 115-117 см | 105-114 см | 116-118 см | 113-115 см | 95-112 см |
| Наклон вперёд, не сгибая ног | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта | 6,2 – 6,0 сек | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 -6,1 | 6,9-6,5 | 7,2-7,0 |
| Бег 1000м | Без учёта времени | | | | | |

Содержание учебного предмета

Программа рассчитана на 99 ч.

1.Подвижные и спортивные игры – 26 ч

Целесообразные и экономные игровые приёмы, наиболее выгодные тактические действия, применяемые в различных игровых ситуациях. Наличие достаточно чётких правил, исключающих произвольное толкование обязанностей и действий играющих.

2.Лёгкая атлетика – 27 ч

3.Гимнастика с элементами акробатики – 46 ч

Перекаты, кувырки, лазание по гимнастической стенке, стойка на лопатках, мост. Стойка на голове, прыжки в скакалку, подтягивание на низкой перекладине

Учебно-тематическое планирование

| №п/п | Название раздела | Количество часов | Контроль и оценка | | |
|------|------------------------------------|------------------|--------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| | | | Контрольные работы | Тесты, практические, лабораторные | Внутришкольный контроль |
| 1. | Подвижные и спортивные игры | 27 час | - | - | - |
| 2. | Лёгкая атлетика | 26 часов | - | - | - |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 46 часа | - | 2(тестирование) | - |
| | Итого | 99 час | | | |

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата | | Примечание |
|---|---|-----------------|-------|------|------------|
| | | | план | факт | |
| Знания о физической культуре. | | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики. 2 часа | | | | | |
| 1 | Урок познавательная минутка. Безопасное поведение на уроках | 1 | 3.09 | | |
| 2 | Урок-путешествие. Перекаты и группировка | 1 | 10.09 | | |
| Легкая атлетика 3 часа | | | | | |
| 3 | Спортивный калейдоскоп. Техника бега на 30 м с высокого старта на время | 1 | 17.09 | | |
| 4 | Урок-игра. Челночный бег 3 10 м на время | 1 | 24.09 | | |
| 5 | Урок-игра. Челночный бег 3 10 м на время | 1 | | | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики. 3 часа | | | | | |
| 6 | Спортивный марафон. Перекаты и группировка | 1 | 1.10 | | |
| 7 | Перекаты и группировка | 1 | | | 2 |
| 8 | Урок-игра. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки | 1 | 8.10 | | |
| Легкая атлетика 2 часа | | | | | |
| 9 | Урок-викторина «Техника метания мяча (мешочка) на дальность» | 1 | 15.10 | | |
| 10 | Метание мяча (мешочка) на дальность. | 1 | | | 3 |
| Гимнастика с элементами акробатики. 10 часов | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|---|-------|--|---|
| 11 | Спортивный марафон «Усложненные перекаты» | 1 | 22.10 | | |
| 12 | Усложненные перекаты | 1 | | | 4 |
| 13 | Урок-викторина «Ритм и темп. Виды ритма и темпа» | 1 | 29.10 | | |
| 14 | Спортивный калейдоскоп. Режим дня и личная гигиена человека | 1 | 5.11 | | |
| 15 | Спортивный калейдоскоп «Усложненные перекаты» | 1 | 6.11 | | |
| 16 | Спортивный калейдоскоп. Прыжки и их разновидности | 1 | 8.11 | | |
| 17 | Прыжки и их разновидности | 1 | | | 5 |
| 18 | Режим дня и личная гигиена человека и образ жизни | 1 | 12.11 | | |
| 19 | Кувырок вперед | 1 | 13.11 | | |
| 20 | Кувырок вперед | | | | 6 |
| Легкая атлетика 2 часа | | | | | |
| 21 | Броски малого мяча в горизонтальную цель | 1 | 15.11 | | |
| 22 | Броски малого мяча в горизонтальную цель | 1 | | | 7 |
| Подвижные и спортивные игры 2 часа | | | | | |
| 23 | Урок веселой игры. Русские народные подвижные игры. | 1 | 26.11 | | |
| 24 | Русские народные подвижные игры. | 1 | | | 8 |
| Гимнастика с элементами акробатики. 12 часов | | | | | |
| 25 | Кувырок вперед | 1 | 27.11 | | |
| 26 | Прыжок в длину с места | 1 | 29.11 | | |
| 27 | Прыжок в длину с места | | | | 9 |
| 28 | Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Тестирование на время | 1 | 3.12 | | |

| | | | | | |
|--|--|----------------|-------|--|----|
| 29 | Стойка на лопатках. «Мост» | 1 | 4.12 | | |
| 30 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 | 6.12 | | |
| 31 | Урок калейдоскоп. «Утренняя зарядка. Стойка на лопатках» | 1 | 10.12 | | |
| 32 | Стойка на лопатках. «Мост» | 1 | 11.12 | | |
| 33 | Физкультминутки, их значение в жизни человека | 1 | 13.12 | | |
| 34 | ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине | 1 | 17.12 | | |
| 35 | Подтягивание на низкой перекладине | 1 | | | 10 |
| 36 | Лазание по гимнастической стенке | 1 | 18.12 | | |
| Подвижные и спортивные игры | | 3 часа | | | |
| 37 | Подвижные игры | 1 | 20.12 | | |
| 38 | Подвижные игры | 1 | | | 11 |
| 39 | Урок веселый стих «Выполнение упражнений под музыку и стихи. | 1 | 24.12 | | |
| Гимнастика с элементами акробатики. | | 9 часов | | | |
| 40 | Лазание по гимнастической стенке | 1 | 25.12 | | |
| 41 | Лазание по гимнастической стенке | 1 | | | 12 |
| 42 | Строевые упражнения | 1 | 27.12 | | |
| 43 | Урок познавательная гимнастика | 1 | 10.01 | | |
| 44 | Упражнения на кольцах | 1 | 14.01 | | |
| 45 | Кувырок вперед | 1 | 15.01 | | |
| 46 | ОРУ Лазание по гимнастическому канату | 1 | 17.01 | | |
| 47 | Лазание по гимнастическому канату | 1 | | | 13 |
| 48 | Упражнения на кольцах | 1 | 21.01 | | |
| Подвижные и спортивные игры | | 2 часа | | | |

| | | | | | |
|--|---|---|-------|--|----|
| 49 | ОРУ. Подвижные игры «Лазание по гимнастической стенке» | 1 | 22.01 | | |
| 50 | Подвижные игры | 1 | | | 14 |
| Гимнастика с элементами акробатики. 3 часа | | | | | |
| 51 | Лазание по гимнастической стенке | 1 | 24.01 | | |
| 52 | Лазание по гимнастической стенке | 1 | 4.02 | | |
| 53 | Урок быстрые ножки «Ходьба по канату босыми ногами» | 1 | 5.02 | | |
| Подвижные и спортивные игры 2 часа | | | | | |
| 54 | Подвижные игры | 1 | 7.02 | | |
| 55 | Подвижные игры | 1 | | | 15 |
| Гимнастика с элементами акробатики. 6 часов | | | | | |
| 56 | Лазание по гимнастической стенке | 1 | 11.02 | | |
| 57 | ОРУ. Мы растем вверх | 1 | 12.02 | | |
| 58 | Преодоление полосы препятствий | 1 | 14.02 | | |
| 59 | Преодоление полосы препятствий | 1 | | | 16 |
| 60 | Лазание по гимнастической стенке | 1 | 25.02 | | |
| 61 | Быстро движемся мы вверх. Лазание и передвижение по гимнастической стенке | 1 | 26.02 | | |
| Подвижные и спортивные игры 9 часов | | | | | |
| 62 | Подвижные игры | 1 | 28.02 | | |
| 63 | Подвижные игры | 1 | 3.03 | | |
| 64 | Подвижные игры | 1 | | | 17 |
| 65 | Игровые упражнения ловкий мяч | 1 | 4.03 | | |
| 66 | ОРУ Полоса препятствий. Урок познай себя | 1 | 6.03 | | |
| 67 | ОРУ Урок веселая скакалка. «Прыжки на скакалках» | 1 | 10.03 | | |
| 68 | ОРУ. Подвижная игра «День и ночь» | 1 | 11.03 | | |

| | | | | | |
|------------------------------------|---|-----------------|-------|--|----|
| 69 | ОРУ. Урок веселый мяч | 1 | 13.03 | | |
| 70 | Подвижные игры | 1 | 17.03 | | |
| Легкая атлетика | | 5 часов | | | |
| 71 | Прыжковые упражнения на месте и с продвижением. | 1 | 18.03 | | |
| 72 | Прыжковые упражнения в длину и высоту | 1 | | | 18 |
| 73 | Прыжковые упражнения в длину и высоту | 1 | 20.03 | | |
| 74 | Броски большого мяча на дальность. | 1 | 24.03 | | |
| 75 | Броски малого мяча на точность. | 1 | 25.03 | | |
| Подвижные и спортивные игры | | 4 часа | | | |
| 76 | Подвижные игры на материале футбола | 1 | 27.03 | | |
| 77 | Ведение и остановка мяча | 1 | 31.03 | | |
| 78 | Строевые упражнения | 1 | 1.04 | | |
| 79 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу | 1 | 3.04 | | |
| Легкая атлетика | | 12 часов | | | |
| 80 | Упражнения со скакалками | 1 | 7.04 | | |
| 81 | Беговые упражнения с изменяющимся направлением | 1 | 14.04 | | |
| 82 | Челночный бег | 1 | 15.04 | | |
| 83 | Прыжки через скакалку | 1 | 17.04 | | |
| 84 | Упражнения на координацию | 1 | 21.04 | | |
| 85 | Общеразвивающие упражнения с малыми мячами | 1 | 22.04 | | |
| 86 | Прыжки через скакалку | 1 | 24.04 | | |
| 87 | Броски и ловля мяча в парах | 1 | 28.04 | | |
| 88 | Разновидности бросков мяча одной рукой | 1 | 29.04 | | |
| 89 | Прыжки через скакалку | 1 | 6.05 | | |
| 90 | Ведение мяча на месте и | 1 | 8.05 | | |

| | | | | | |
|--|--|---|-------|--|--|
| | в движении | | | | |
| 91 | Броски мяча в кольцо способом «снизу» | 1 | 12.05 | | |
| Гимнастика с элементами акробатики. 1 час | | | | | |
| 92 | Стойка на лопатках | 1 | 13.05 | | |
| Легкая атлетика 2 часа | | | | | |
| 93 | Броски мяча в кольцо способом «сверху» | 1 | 15.05 | | |
| 94 | Подвижная игра с мячом «Охотники и утки» | 1 | 19.05 | | |
| Подвижные и спортивные игры 5 часов | | | | | |
| 95 | Основы правил игры в футбол | 1 | 20.05 | | |
| 96 | Эстафеты | 1 | 22.05 | | |
| 97 | Круговая тренировка | 1 | 26.05 | | |
| 98 | Подвижные игры | 1 | 27.05 | | |
| 99 | Подвижные игры | 1 | 29.05 | | |

В 2019 – 2020 учебном году первые 9 недель уроки проводятся 1 час в неделю, поэтому $99-18=81$ час.