

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кудиновская основная общеобразовательная школа

Принята
Педагогическим советом школы
Протокол от 29.08. 2019 г. № 1
Председатель Педагогического совета
О.В. Волгина



Утверждаю
Директор
МБОУ Кудиновской ООШ
Приказ от 29.08. 2019г № 144
О.В. Волгина



Рабочая программа по физической культуре на 2019-2020 г.

Уровень: начальное общее образование, 1 - класс
Количество часов: 95 ч
Учитель: Плескачева Н.Д., I-ая квалификационная категория

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 1 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 год) с изменениями и дополнениями, Примерной программы «Физическая культура. 1-4 классы», под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич, Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Кудиновской ООШ, учебного плана МБОУ Кудиновской ООШ на 2019-2020 учебный год, Положения о рабочей программе МБОУ Кудиновской ООШ.

Данная программа реализуется с помощью учебника «Физическая культура». 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. / В.И. Лях. – М.; Просвещение, 2018 г., включённого в федеральный перечень учебников. (Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», Приказ Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»)

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих общеобразовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на 99 часов за год. В 2019-2020 учебном году согласно учебному плану, утвержденному приказом директора МБОУ Кудиновской ООШ, на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отведено 3 часа в неделю, что составляет за год 99 часов. Однако в соответствии календарным учебным графиком, утвержденным приказом директора МБОУ Кудиновской ООШ, рабочая программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на 95 часов за год. Это связано с тем, что 4 урока совпали с праздничными выходными днями (24 февраля, 9 марта, 4 мая, 11 мая). Программа будет выполнена за счёт уплотнения материала уроков.

Срок реализации рабочей программы – 2019-2020 учебный год.

Планируемые результаты

Программа направлена на достижение первоклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта.)

Положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающиеся получают **возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- 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.

Способы физкультурной деятельности

Обучающиеся **научатся:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающиеся получают **возможность научиться:**

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающиеся **научатся:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся получают **возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание программы

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физической деятельности.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	6 ч
2	Гимнастика с элементами акробатики	34 ч
3	Легкая атлетика	30 ч
4	Подвижные игры	25 ч
Итого:		95 ч

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата		Тема урока	Кол-во часов
	По плану	Факт.		
1 четверть			27 ч	
Знания о физической культуре				
1.	02.09.2019		Организационно-методические указания	1
Легкая атлетика				

2.	03.09.2019		Техника бега на 30 м с высокого старта	1
3.	05.09.2019		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега	1
4.	09.09.2019		Тестирование челночного бега на 3x10 м	1
Знания о физической культуре				
5.	10.09.2019		Возникновение физической культуры и спорта	1
Легкая атлетика				
6.	12.09.2019		Тестирование метания мешочка на дальность	1
Подвижные игры				
7.	16.09.2019		Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
Знания о физической культуре				
8.	17.09.2019		Олимпийские игры	1
9.	19.09.2019		Что такое физическая культура?	1
10.	23.09.2019		Темп и ритм	1
Подвижные игры				
11.	24.09.2019		Подвижная игра «Мышеловка»	1
Знания о физической культуре				
12.	26.09.2019		Личная гигиена человека	1
Легкая атлетика				
13.	30.09.2019		Тестирование малого мяча на точность	1
Гимнастика с элементами акробатики				
14.	01.10.2019		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15.	03.10.2019		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
Легкая атлетика				
16.	07.10.2019		Тестирование прыжка в длину с места	1
Гимнастика с элементами акробатики				
17.	08.10.2019		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1
18.	10.10.2019		Тестирование виса на время	1
19.	14.10.2019		Стихотворное сопровождение на уроках	1
20.	15.10.2019		Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движения	1

Подвижные игры				
21.	17.10.2019		Ловля и броски мяча в парах	1
22.	21.10.2019		Подвижная игра «Осада города»	1
23.	22.10.2019		Индивидуальная работа с мячом	1
24.	24.10.2019		Индивидуальная работа с мячом	1
25.	28.10.2019		Школа укрощения мяча	1
Подвижные игры				
26.	29.10.2019		Подвижная игра «Ночная охота»	1
27.	31.10.2019		Глаза закрывай – упражнение начинай	1
2 четверть				21 ч
28.	11.11.2019		Подвижные игры	1
29.	12.11.2019		Подвижные игры	1
Гимнастика с элементами акробатики				
30.	14.11.2019		Перекааты	1
31.	18.11.2019		Разновидности перекаатов	1
32.	19.11.2019		Техника выполнения кувырка вперед	1
33.	21.11.2019		Кувырок вперед	1
34.	25.11.2019		Стойка на лопатках, «мост»	1
35.	26.11.2019		Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование	1
36.	28.11.2019		Стойка на голове	1
37.	02.12.2019		Лазанье по гимнастической стенке	1
38.	03.12.2019		Перелезание по гимнастической стенке	1
39.	05.12.2019		Висы на перекладине	1
40.	09.12.2019		Круговая тренировка	1
41.	10.12.2019		Прыжки со скакалкой	1
42.	12.12.2019		Прыжки в скакалку	1
43.	16.12.2019		Круговая тренировка	1
44.	17.12.2019		Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	1
45.	19.12.2019		Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1
Гимнастика с элементами акробатики				
46.	23.12.2019		Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1
47.	24.12.2019		Вращение обруча	1
48.	26.12.2019		Вращение обруча	1
3 четверть				25 ч
49.	13.01.2020		Обруч – учимся управлять	1
50.	14.01.2020		Обруч – учимся управлять	1
51.	16.01.2020		Круговая тренировка	1

52.	20.01.2020		Лазанье по канату	1
53.	21.01.2020		Лазанье по канату	1
Подвижные игры				
54.	23.01.2020		Подвижная игра «Белочка-защитница»	1
55.	27.01.2020		Прохождение полосы препятствий	1
56.	28.01.2020		Прохождение полосы препятствий	1
57.	30.01.2020		Прохождение усложненной полосы препятствий	1
58.	03.02.2020		Прохождение усложненной полосы препятствий	1
Легкая атлетика				
59.	04.02.2020		Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1
60.	06.02.2020		Прыжок в высоту с прямого разбега	1
61.	17.02.2020		Прыжок в высоту с прямого разбега	1
62.	18.02.2020		Прыжок в высоту спиной вперед	1
63.	20.02.2020		Прыжок в высоту спиной вперед	1
64.	25.02.2020		Прыжки в высоту	1
65.	27.02.2020		Броски и ловля мяча в парах	1
66.	02.03.2020		Броски и ловля мяча в парах	1
67.	03.03.2020		Ведение мяча	1
68.	05.03.2020		Ведение мяча в движении	1
69.	10.03.2020		Ведение мяча в движении	1
70.	12.03.2020		Эстафеты с мячом	1
71.	16.03.2020		Эстафеты с мячом	1
Подвижные игры				
72.	17.03.2020		Подвижные игры с мячом	1
73.	19.03.2020		Подвижные игры	1
4 четверть				22 ч
Подвижные игры				
74.	30.03.2020		Броски мяча через волейбольную сетку	1
75.	31.03.2020		Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
76.	02.04.2020		Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
77.	06.04.2020		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
Легкая атлетика				
78.	07.04.2020		Бросок набивного мяча от груди	1
79.	09.04.2020		Бросок набивного мяча снизу	1
80.	13.04.2020		Подвижная игра «Точно в цель»	1
81.	14.04.2020		Подвижная игра «Точно в цель»	1

Гимнастика с элементами акробатики				
82.	16.04.2020		Тестирование виса на время	1
83.	20.04.2020		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
Легкая атлетика				
84.	21.04.2020		Тестирование прыжка в длину с места	1
Гимнастика с элементами акробатики				
85.	23.04.2020		Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1
86.	27.04.2020		Тестирование подъема туловища за 30 с	1
Легкая атлетика				
87.	28.04.2020		Техника метания на точность	1
88.	30.04.2020		Тестирование метания малого мяча на точность	1
Подвижные игры				
89.	07.05.2020		Подвижные игры для зала	1
90.	12.05.2020		Подвижные игры для зала	1
Легкая атлетика				
91.	14.05.2020		Беговые упражнения	1
92.	18.05.2020		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
93.	19.05.2020		Тестирование челночного бега 3x10 м	1
94.	21.05.2020		Тестирование метания мешочка на дальность	1
Подвижные игры				
95.	25.05.2020		Командная подвижная игра «Хвосты»	1

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки
Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика словесной оценки уровня

«Высокий» - за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

«Повышенный» - если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

«Средний» - если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«Низкий» - если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 классе оценка уровня за технику определяется лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Согласована
Заместитель директора по УВР
_____ С.А. Рыбалкина
_____ 2019 г.

Уровень физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
			Мальчики			Девочки		
1	Скоростные	Бег 30 м, сек.	7,5 и выше	7,3	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5	5,8 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	11,2 и выше	10,8	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3	10,2 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	100 и выше	115	155	90 и ниже	110	150 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	700 и менее	730	1100 и выше	500 и менее	600	900 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже	3	9 и выше	2 и ниже	6	11,5 и выше
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1 и ниже	2	4 и выше	-	-	-
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	-	-	-	7 и ниже	7-8	9 и выше