

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Классическая школа» г. Гурьевска

Рабочая программа

учебного предмета физическая культура в 1 «Д», «Е» классах
(базовый уровень)
(наименование предмета)

Составила Карпекина А.О.,
учитель физической культуры

Гурьевск

2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 1 классе составлена в соответствии с ФГОС НОО, Примерной программой, на основе программы по предмету «Физическая культура 1 – 4 классы» для общеобразовательных учреждений авторы: Т.В. Петрова., Ю.А. Копылов., Н.В. Полянская., С.С. Петров. – издательский центр: Вентана–Граф, 2013 год. – «Начальная школа 21 века»

На изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе согласно учебному плану отводится 66 часов в год (2 часа в неделю), в том числе внутрипредметный образовательный модуль «Весёлая гимнастика», рассчитанный на 15 часов.

В связи с климатическими условиями региона и недостаточной материальной базой, отсутствием спортивного инвентаря – часы темы «Лыжная подготовка» распределены между следующими темами: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Универсальные учебные действия, формируемые в процессе изучения предмета:
Регулятивные универсальные учебные действия.

- Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать свои действия для реализации задач, прогнозировать результаты, осмысленно выбирать способы и приёмы действий, корректировать работу по ходу выполнения.
- Выбирать для выполнения определённой задачи различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы;
- Осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов;
- Оценивать результаты собственной деятельности, объяснять по каким критериям проводилась оценка;
- Адекватно воспринимать аргументированную критику ошибок и учитывать её в работе над ошибками;
- Ставить цель собственной познавательной деятельности (в рамках учебной и проектной деятельности) и удерживать её;
- Планировать собственную внеурочную деятельность (в рамках проектной деятельности) с опорой на учебники и рабочие тетради;
- Регулировать своё поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями;
- Планировать собственную деятельность, связанную с бытовыми жизненными ситуациями: маршрут движения, время, расход продуктов, затраты и др;

Познавательные универсальные учебные действия.

- Ориентироваться в учебниках: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания, осуществлять выбор заданий, основываясь на своём целеполагании;
- Самостоятельно подбирать информацию, сопоставлять и сравнивать;
- Самостоятельно использовать логические операции при сравнении объектов, явлений, фактов; устанавливать закономерности и использовать их при выполнении заданий;
- Устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, проводить аналогии, использовать обобщённые способы и осваивать новые приёмы, способы;
- Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на основе схем, моделей, таблиц, гистограмм, сообщений;
- Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном, развёрнутом виде, в виде презентаций и докладов.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- Владеть диалоговой формой речи;
- Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное;
- Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- Формулировать собственное мнение и позицию; задавать вопросы, уточняя непонятое в высказывании собеседника; отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений;
- Критично относиться к своему мнению. Учитывать разные мнения. Договариваться и приходить к общему решению;
- Участвовать в работе группы: распределять обязанности, планировать свою часть работы; задавать вопросы, уточняя план действий; выполнять свою часть обязанностей, учитывая общий план действий и конечную цель; осуществлять само-, взаимоконтроль и взаимопомощь;
- Адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

В результате изучения предмета обучающийся должен знать/понимать/уметь:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- уметь подбирать одежду, обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- знать терминологию гимнастических упражнений;
- иметь представление о нормах ГТО;
- иметь представление о физической культуре, зарождение и развитие физической культуры, связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, физической культуре народов разных стран, Истории физической культуры в России;
- иметь представление об олимпийских играх, истории появления Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр, важнейшие символы Олимпийских игр;
- иметь представление о внешнем строении тела человека, опорно-двигательной системе человека, осанке человека, предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- оказывать доврачебную помощь при легких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика – 11 часов

Инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.

Теоретические сведения по физической культуре.

- беговые упражнения (бег в среднем темпе, с ускорением, с максимальной скоростью, челночный бег 3*10м;
- прыжковые «упражнения» (на месте, в длину с места, в длину с разбега, через препятствие, со скакалкой)
- метание малого мяча разными способами;
- общеразвивающие физические упражнения.

Гимнастика с элементами акробатики – 21 часа

Инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.

Теоретические сведения по физической культуре.

- организующие команды и приемы;
- гимнастические упражнения прикладного характера;
- отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке;
- подтягивание на высокой и низкой перекладине;
- группировка, перекувырки в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках;
- лазание по канату, гимнастической стенке, скамейке;
- общеразвивающие физические упражнения с предметами и без предмета.

Подвижные игры (с элементами баскетбола, волейбола) – 24 часов

Инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.

Теоретические сведения по физической культуре.

- перемещения приставными шагами с мячом и без мяча;

- подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале;
- эстафеты со спортивным инвентарем;
- передача мяча в парах;
- общеразвивающие физические упражнения.

Легкая атлетика – 9 часов

Инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.

Теоретические сведения по физической культуре.

- беговые упражнения (бег в среднем темпе, с ускорением, с максимальной скоростью, челночный бег 3*10м;
- прыжковые «упражнения» (на месте, в длину с места, в длину с разбега, через препятствие, со скакалкой)
- метание малого мяча разными способами;
- общеразвивающие физические упражнения.

ВМ «Весёлая гимнастика» - 15 часов:

- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;
- комплекс специальных дыхательных упражнений;
- комплекс упражнений ритмической гимнастики;
- комплекс упражнений для самомассажа рук;
- комплекс упражнений для профилактики нарушений зрения;
- комплекс упражнений для психо-гимнастики;
- комплекс упражнений, корректирующие осанку;
- комплекс упражнений с предметами;
- комплекс упражнений без предметов.

Тематическое планирование

| № урока | Тема урока | Количество часов |
|---|--|------------------|
| Лёгкая атлетика - 9 часов, ВМ «Весёлая гимнастика» – 2 часа. | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Инструктаж обучающихся. | 1 |
| 2 | Развивающая игра. Общеразвивающие физические упражнения на развитие скорости и выносливости. | 1 |
| 3 | Стартовые ускорения. Высокий старт. Бег 30 метров с высокого старта. | 1 |
| 4 | ВМ 1. Комплекс специальных дыхательных упражнений. | 1 |
| 5 | Подтягивание на перекладине. Игра. | 1 |
| 6 | Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Развивающий контроль. | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| 7 | Развитие выносливости. Бег 300 метров. Развивающий контроль. Измерение пульса. | 1 |
| 8 | ВМ 2. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | 1 |
| 9 | Разучивание техники метания мяча с места. Держание мяча. | 1 |
| 10 | Техника метания мяча в цель. Замах мяча. | 1 |
| 11 | Прыжки в длину с места толчком двух ног. | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики - 17 часов, ВМ «Весёлая гимнастика» – 5 часов. | | |
| 12 | Техника безопасности на уроках по гимнастике. Организующие команды и приёмы. | 1 |
| 13 | ВМ 3. Упражнения, корректирующие осанку. | 1 |
| 14 | Обучение техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 15 | Разучивание акробатического упражнения (стойка на лопатках). Игра | 1 |
| 16 | Общеразвивающие упражнения с предметами. Игра. | 1 |
| 17 | ВМ 4. Упражнений для профилактики нарушений зрения. | 1 |
| 18 | Подвижная игра. Открытие нового знания. «Значение физкультминуток». | 1 |
| 19 | Разучивание акробатического элемента (перекат назад). Игра. | 1 |
| 20 | Строевые приёмы, команды и перестроения. Игра. | 1 |
| 21 | Подтягивание на низкой перекладине. Наклон вперед не сгибая ног в коленях. | 1 |
| 22 | ВМ 5. Упражнений степ гимнастики. | 1 |
| 23 | Общеразвивающие упражнения на координацию движений. Игра. | 1 |
| 24 | Строевые приёмы, команды и перестроения. Игра. | 1 |
| 25 | Комплекс упражнений на развитие гибкости. Игры. Рефлексия. | 1 |
| 26 | ВМ 6. Упражнения для развития силы рук. | 1 |
| 27 | Строевые приемы в колонне и в шеренге. «Влияние осанки на здоровье». | 1 |
| 28 | Акробатическое упражнение (стойка на лопатках). Игра. | 1 |
| 29 | Общеразвивающие упражнения на координацию движений. | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| 30 | Организирующие команды и приёмы. Упражнения в равновесии. Эстафеты. | 1 |
| 31 | Гимнастические упражнения прикладного характера. Подвижные игры. | 1 |
| 32 | ВМ 7. Упражнений с предметами (обруч). | 1 |
| 33 | Комплекс упражнений на развитие гибкости. Игры. Рефлексия. | 1 |
| Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола - 17 часов, ВМ «Весёлая гимнастика» – 7 часов. | | |
| 34 | Техника безопасности на уроках с мячами. «Понятие о закаливании». Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 35 | ВМ 8. Дыхательные упражнения в движении. | 1 |
| 36 | Разучивание техники передвижений, остановок, поворотов. Подвижная игра «Мяч капитану». | 1 |
| 37 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. Подвижная игра «К своему капитану». | 1 |
| 38 | Разучивание передачи мяча от груди двумя руками. Открытие нового знания. | 1 |
| 39 | ВМ 9. Упражнения без предметов с сопровождением музыки. | 1 |
| 40 | Разучивание ловли и передачи мяча на месте. Подвижная игра «Ворон и наседка». | 1 |
| 41 | Обучение ловли мяча на месте. Подвижная игра «Собачка». | 1 |
| 42 | Общеразвивающие упражнения на развитие сил. Подвижная игра «Петухи». | 1 |
| 43 | ВМ 10. Упражнения на осанку. Ходьба с гимнастической палкой. | 1 |
| 44 | Разучивание ведения мяча на месте. | 1 |
| 45 | Обучение ведения мяча на месте и в движении шагом. | 1 |
| 46 | ВМ 11. Упражнения без предметов сидя на полу. | 1 |
| 47 | Разучивание броска мяча в кольцо двумя руками. | 1 |
| 48 | Разучивание броска мяча в кольцо двумя руками с места. | 1 |
| 49 | ВМ 12. Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 |
| 50 | Подвижные игры: «Мяч среднему», «Бросай – поймай». | 1 |
| 51 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |

| | | |
|--|---|---|
| 52 | Разучивание передач мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра. | 1 |
| 53 | ВМ 13. Упражнений для развития координации движений. | 1 |
| 54 | Обучение передач мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра. | 1 |
| 55 | Разучивание передач мяча одной рукой от плеча через сетку. | 1 |
| 56 | ВМ 14. Специальные дыхательные упражнения. | 1 |
| 57 | Обучение передач мяча одной рукой от плеча через сетку. Подвижная игра. | 1 |
| Лёгкая атлетика - 9 часов, ВМ «Весёлая гимнастика» – 1 час. | | |
| 58 | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 1 |
| 59 | Упражнения для развития силы и скорости. Подвижная игра. | 1 |
| 60 | Подтягивание на низкой перекладине. Подвижная игра. Рефлексия. | 1 |
| 61 | Метание малого мяча в цель. Подвижная игра. | 1 |
| 62 | ВМ 15. Упражнения для развития координации движений. | 1 |
| 63 | Прыжки через скакалку. Подвижная игра. | 1 |
| 64 | Итоговый комплексный зачет. | 1 |
| 65 | Прыжки в длину с места. Подвижная игра. | 1 |
| 66 | Челночный бег 3x10 метров. Подвижная игра. | 1 |