

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 4 имени полного кавалера ордена Славы
Д.В.Бондаренко

Рассмотрено

на заседании МО

протокол № 1

от 31.08. 2020 г.

Руководитель МО

 Т.С.Костянникова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету: физическая культура

Количество часов по программе: 3 ч. в неделю – 99 ч.

Уровень начального общего образования: 1 а класс

Учитель: Петрова Любовь Анатольевна

Педагогический стаж: 30 лет

Категория: высшая

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта Начального Общего Образования, Примерной основной образовательной программы ОУ, авторской программы

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.) и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цель программы: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- 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, её 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.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание учебного предмета физическая культура.

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики *Организуя команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. *Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. *Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. *Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. *Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка

Организуя команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. *Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом. *Повороты* переступанием на месте. *Спуски* в основной стойке. *Подъемы ступающим и скользящим шагом.* *Торможение* падением.

Подвижные игры и спортивные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони

мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»²; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Планируемые результаты:

Ученик научится:

- получит первоначальные представления 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 организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11—12	9—10	7—8	9—10	7—8	5—6
Прыжок в длину с места, см	118—120	115—117	105—114	116—118	113—115	95—112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2—6,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,3—6,1	6,9—6,5	7,2—7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Ученик получит возможность научиться:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы и на формирование правильной осанки;

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 1-ых классов

В результате освоения программного материала ученик:

Учащиеся должны знать:

- 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;

Уметь:

– 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;

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	
1	Базовая часть	80
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.4	Легкоатлетические упражнения	22
1.5	Кроссовая подготовка	21
2	Вариативная часть	19
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	19
	ИТОГО:	99

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
 - естественные основы
 - социально-психологические основы
 - приёмы закаливания
 - способы саморегуляции
 - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
 - бег
 - прыжки
 - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
 - построения и перестроения
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без
 - упражнения в лазанье и равновесии
 - простейшие акробатические упражнения
 - упражнения на гимнастических снарядах
- Кроссовая подготовка:
 - освоение техники бега в равномерном темпе
 - чередование ходьбы с бегом
 - упражнения на развитие выносливости
- Подвижные игры:
 - освоение различных игр и их вариантов
 - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола

Тематическое планирование

№	Дата план	Дата факт	Тема урока	Кол-во часов	Примеч-е
Легкая атлетика (11ч)					
1			<u>Инструктаж по ТБ.</u> Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. <i>Когда и как возникла ф.культура и спорт.</i>	1	
2			Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера»..	1	
3			Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. <i>Современные Олимпийские игры.</i>	1	
4			Ходьба и бег. Различные разновидности ходьбы, бег на 60м.	1	
5			<i>Что такое физическая культура</i> Ходьба и бег. Различные разновидности ходьбы.	1	
6			Прыжки (ходьба с высоким подниманием бедра)»	1	
7			Ходьба и бег. Прыжки (прыжки на одной ноге, в длину с места.)	1	
8			Прыжки(ходьба с высоким подниманием бедра).	1	
9			Бросок малого мяча	1	
10			Прыжки	1	
11			Бросок малого мяча	1	
Кроссовая подготовка (11 часов)					
12			Инструктаж по т/ безопасности . Бег по пересеченной местности	1	
13			Бросок малого мяча. Бег по пересеченной местности	1	
14			Бег по пересеченной местности	1	
15			Бег по пересеченной местности	1	
16			Бег по пересеченной местности(понятие «скорость бега»)	1	
17			Бег по пересеченной местности(понятие «скорость бега», «равномерный бег», чередование ходьбы и бег; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; игра «жмурки»)	1	
18			Бег по пересеченной местности(понятие «скорость бега», равномерный бег, чередование ходьбы и бега, ходьба и бег с перешагиванием через предметы, игра «пятнашки»)	1	

19			Бег по пересеченной(равномерный бег, чередование ходьбы)	1	
20			Бег по пересеченной местности(равномерный бег, чередование ходьбы и бега, ходьба и бег с перешагиванием через предметы, игра «жмурки»)	1	
21			Бег по пересеченной местности(равномерный бег, чередование ходьбы и бега, ходьба и бег с перешагиванием через предметы, эстафеты)	1	
22			Бег по пересеченной местности (равномерный бег)	1	
Гимнастика (17 ч)					
23			Инструктаж по т/б. <i>Спортивная одежда и обувь.</i> Акробатика. Строевые упражнения	1	
24			Акробатика. Строевые упражнения . Повороты направо, налево; группировка	1	
25			Акробатика. Строевые упражнения . Бег по пересеченной местности.	1	
26			Акробатика. Строевые упражнения построение в колонну по 1	1	
27			Акробатика .Строевые упражнения повороты направо, налево	1	
28			Акробатика. Строевые упражнения, перешагивание через мячи.	1	
29			Равновесие. Строевые упражнения, повороты на 90°, ходьба по рейке гимн. скамейке	1	
30			Равновесие. Строевые упражнения, акробатические упр. на равновесие.	1	
31			Равновесие. Строевые упражнения. ОРУ с обручем.	1	
32			Равновесие. Строевые упражнения. Лазание по канату.	1	
33			Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по звеньям	1	
34			Равновесие. Строевые упражнения .Размыкание на вытянутые в стороны руки	1	
35			Опорный прыжок, лазание	1	
36			Опорный прыжок, лазание	1	
37			Опорный прыжок, лазание	1	
38			Опорный прыжок, лазание	1	
39			Опорный прыжок, лазание	1	
Подвижные игры (20 ч)					
40			Инструктаж по ТБ Подвижные игры. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза»	1	
41			Подвижные игры «Два мороза» Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	

42			Подвижные игры . Эстафеты	1	
43			Подвижные игры .Развитие скоростно-силовых способностей	1	
44			Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза»	1	
45			Подвижные игры «Прыгающие воробушки».	1	
46			Подвижные игры «Зайцы в огороде»	1	
47			Подвижные игры «Прыгающие воробушки».	1	
48			Подвижные игры «Зайцы в огороде»	1	
49			Подвижные игры «К своим флажкам»	1	
50			Подвижные игры. Эстафеты	1	
51			Подвижные игры «К своим флажкам»	1	
52			Подвижные игры «Лисы и куры».	1	
53			Подвижные игры. Эстафеты	1	
54			Подвижные игры «Лисы и куры».	1	
55			Подвижные игры. Эстафеты	1	
56			Подвижные игры «Лисы и куры».	1	
57			Подвижные игры. Эстафеты	1	
58			Подвижные игры «Лисы и куры».	1	
59			Подвижные игры. Эстафеты	1	
Подвижные игры на основе баскетбола(19ч)					
60			Инструктаж по т/б во время подвиж.игр. Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте.	1	
61			Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте.	1	
62			Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте.	1	
63			Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай - поймай».	1	
64			Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами	1	
65			Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля мяча на месте.	1	
66			Подвижные игры на основе баскетбола Передача мяча снизу на месте.	1	
67			Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай».	1	
68			Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей	1	
69			Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на	1	

			месте.		
70			Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей	1	
71			Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей	1	
72			Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	
73			Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	1	
74			Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	
75			Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	1	
76			Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передала мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч	1	
77-78			Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	1	
Кроссовая подготовка(10 ч)					
79			Инструктаж по т/б .Бег по пересеченной местности Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки	1	
80			Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	1	
81			Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	1	
82			Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	1	
83			Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега («бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	1	
84			Чередование ходьбы, бега («бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний»	1	
85			Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости	1	
86			Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки	1	

87			Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера».	1	
88			Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Развитие выносливости	1	
Легкая атлетика (11 ч)					
89			ТБ на уроках легкой атлетики Ходьба и бег . Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1	
90			Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ.	1	
91			Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	
92			Сочетание различных видов ходьбы. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.Прыжки . Прыжок в длину с места.	1	
93			Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1	
94			Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	1	
95			Метание мяча. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3- 4 метров.	1	
96			Метание малого мяча в цель (2х2) с 3- 4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч»	1	
97			Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты.	1	
98- 99			Метание набивного мяча на дальность. ОРУ Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	

Информационно-методическое обеспечение

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.