Основная образовательная программа Начального общего образования МБОУ «Тасеевская СОШ №1»

«УТВЕРЖДЕНО» № приказа 138/1 от 31 августа 2020 г.

Предмет: Физическая культура

Класс: 1

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре предназначена для 1 класса и разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) основного общего образования. Утвержден приказом Минобрнауки России 17 декабря 2010 г. №1897. Зарегистрирован Минюстом России №19644 01 февраля 2011 г.
- Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе: «Рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва 2012г.
- Приказ Минобрнауки РФ № 253 от 31.03.2014 г «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Тасеевская СОШ №1».
- Учебный план школы на учебный год.
- Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) в МБОУ «Тасеевская СОШ №1».
- Календарный учебный график МБОУ «Тасеевская СОШ №1».

В соответствии учебным планом предмет «Физическая культура» относится к учебным предметам, обязательным для изучения. На изучение физической культуры отводится 2 ч в неделю. Курс рассчитан на 66 ч: - в 1 классе (33 учебные недели).

Планируемые результаты обучения

Ожидаемые результаты формирования УУД к концу 1-го года обучения

Программа обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
- развитие этических чувств совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни.

Учащиеся получит возможность для формирования:

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
- учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

- способности принимать и сохранять учебную задачу;
- способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации;
- проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- адекватно воспринимать речь учителя;
- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;
- оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре;
- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге:
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Учащиеся получит возможность для формирования:

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастики;
- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получит возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Основы знаний о физической культуре

Ученик научится: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности; выполнять разминку, направленную на развитие

координации движений, удерживать дистанцию, темп и ритм, соблюдать личную гигиену, различать разные виды спорта, держать осанку.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью.

Легкая атлетика

Ученик научится: приобретет двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств; пробегать на скорость дистанцию 30м. с высокого старта, различные варианты эстафет, выполнять челночный бег 3х10м., беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжки в длину с места.

Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Гимнастика с элементами акробатики

Ученик научится: строится в шеренгу и колону, размыкаться на вытянутые в сторону руки, перестраиваться разведением в две колоны, выполнять повороты направо, налево, кругом, команды «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «На первый-второй рассчитайсь», «Шагом марш», «Бегом марш», различные перекаты, кувырок вперед, мост, стойка на лопатках, вис на время, прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, проходить станции круговой тренировки, полосу препятствий, лазать перелезать по гимнастической стенке.

Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

Подвижные игры

Ученик научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками. Играть в п.и. «Ловишка», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки». «Салки с домиками», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Совушка», «Вышибалы», «Удочка», «Успей убрать», «Белки в лесу». «Бегуны и прыгуны», «Охотники и утки», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», « День и ночь», выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Ученик получит возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры.

Лыжная подготовка

Ученик научится: переносить лыжи по командам «На плечо», «Под рукой», выполнять ступающий и скользящий шаг с палками и без них, повороты переступанием с палками и без них, подъемна склон «полуёлочкой» с палками и без них, спуск под уклон в основной стойке, торможение падением, проходить дистанцию 1.5 км., кататься на лыжах «змейкой».

Ученик получит возможность научиться: выполнять передвижения на лыжах.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ученик научится: выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

В рамках программы проектно-исследовательской деятельности у учащихся 1 класса будут сформированы способности:

- рефлексировать (видеть проблему; анализировать сделанное почему получилось, почему не получилось; видеть трудности, ошибки); планировать (составлять план своей деятельности);
- вступать в коммуникацию (взаимодействовать при решении задачи).

Система оценки достижений

Основной формой контроля знаний, умений, навыков является текущий контроль знаний, что позволяет:

- определить фактический уровень знаний, умений и навыков обучающихся по предмету;
- установить соответствие этого уровня требованиям ФГОС НОО
- осуществить контроль за реализацией программы учебного курса.
- В учебной работе применяю такие виды контроля, как устные ответы, выполнения действий по инструкции, сравнение результата с образцом, оценивание обучающихся за работу на уроке.

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

No	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень						
п/				Ma	льчики	Девочки			
			низкий	средний	высокий	низкий	сред	цний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2	-6,2	5,6
2	Координация	Челночный бег 3×10 м/ с	0,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-1	0,1	9,7
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	110	125-145	165	90	125	-140	155
4	Выносливость	1000, м	Без учета времени						
5	Гибкость	Наклон вперед	1	3-5	7,5	2	5-8		11,5
6	Сила	Подтягивание на высокой (м), перекладине. (д) отжимание	1	2-3	4	3	6-8		10
7		Пресс	18	20	22	15	18		20

Результаты проверки фиксируются в зачётном листе учителя. По итогам всех мониторинговых процедур учащемуся выставляется «зачёт/незачёт».

Содержание программы

Знания о физической культуре

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

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

История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Самостоятельные занятия. 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).

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения*. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

<u>Лёгкая атлетика.</u>

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, спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Тематическое планирование

Тема, раздел	№ урока	Тема урока		
Легкая атлетика	1	Урок – сказка «Понятие о физической культуре».		
(13 ч.)	2	Урок – путешествие. «Я и физическая культура» Правила ТБ.		
	3	Спортивный калейдоскоп. Игра «Слушай сигнал».		
	4	Спортивный марафон. Игра «Кошки - мышки».		
	5	Спортивный марафон. Игра «С кочки на кочку».		
	6	Урок – игра. Игра «Ястреб и утка».		
	7	Спортивный марафон		
	8	П.И. – « Шишки - желуди – орехи»		
	9	Эстафеты без предметов		
	10	Школа мяча		
	11	Спортивный марафон. П.и. «Невод»		
	12	Эстафеты с мячами		
	13	П.И. – «Мышеловка», Развитие прыжковых качеств		
	14	Перестроения в шеренге. ОРУ в движении		
	15	Ходьба по гимнастической скамейке		
	16	Строевые упражнения. П.и. – «Пройти бесшумно»		
	17	Викторина - Название основных гимнастических		
		снарядов. П.и. – «Совушка»		
	18	Перекаты. Группировка.		
	19	Развитие координационных способностей посредствам		
		подвижных игр.		
	20	Перекаты в группировке		
	21	ОРУ с предметами. Равновесие.		
	22	Равновесие. П.и. – «Змейка»		
Гимнастика	23	Равновесие. Акробатические элементы.		
(22 ч.)	24	Лазание, перелезание		
(==)	25	Лазание, перелезание		
	26	Лазание, перелезание		
	27	Акробатические элементы		
	28	Эстафеты с элементами перелезания. Акробатические элементы.		
	29	Развитие координационных способностей.		
	30	Полоса препятствий		
	31	Висы и упоры		
	32	Висы и упоры		
	33	П.и. по выбору учащихся		
	34	Развитие гибкости		
	35	Мониторинг физических качеств.		
Лыжная подготовка	36	Т.Б. на лыжах. Лыжная строевая подготовка.		
(20 ч.)	37	Лыжная строевая подготовка. Ступающий и скользящий		
		шаг без палок.		
	38	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.		
	39	Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте.		
	40	Передвижение скользящим шагом.		
	41	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».		
	42	Ступающий и скользящий шаг. Игра «На буксире».		
	43	Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции.		
	44	Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции.		
	45	Попеременно двухшажный ход.Игра «Два дома».		
	46	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».		
	47	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».		
	48	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».		

	49	Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее		
		взойдет в гору».		
	50	Торможение падением, подъем «лесенкой».		
	51	Торможение падением, подъем «полуелочкой»		
	52	Эстафеты на лыжах		
	53	Прохождение дистанции		
	54	Прохождение дистанции		
	55	П.и. Царь горы, Снайперы.		
	56	Виды стартов. Бег с ускорением.		
	57	Бег на 30 метров. Подвижная игра «Ловишка».		
	58	Прыжки. Подвижная игра «Невод».		
	59	Военно-спортивная игра «Зарница»		
Легкая атлетика	60	Прыжки. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и		
(10 ч.)		мыши».		
(10 4.)	61	Бег. Метание на дальность.		
	62	Развитие выносливости посредствам равномерного бега		
	63	Бег в гору и под гору		
	64	Бег по пересеченной местности		
	65	Преодоление малых препятствий		
Мониторинг	66	Мониторинг физических качеств. Промежуточная		
физических качеств		аттестация.		
(1 ч.)				