

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 9951445)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)
для обучающихся 1 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение

физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит

удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Легкая атлетика.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	www.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	www.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	www.edu.ru
1.2	Осанка человека	1	0	1	www.edu.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутк и в режиме дня школьника	1	0	1	www.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	18	www.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	0	0	0	
2.3	Легкая атлетика	18	0	18	www.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	19	www.edu.ru
2.5	Кроссовая подготовка	12	0	12	www.edu.ru
Итого по разделу		67			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	26	www.edu.ru
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Т. б. на уроке по легкой атлетике. Строевые упражнения, бег 30 м., кроссовая подготовка 250 м., эстафеты.	1	0	1	сентябрь
2	Строевые упражнения, бег 30 м., кроссовая подготовка 250 м., эстафеты.	1	0	1	сентябрь
3	Строевые упражнения, бег 30 м., кроссовая подготовка 250 м., эстафеты.	1	0	1	сентябрь
4	Упражнения метателя. Метание малого мяча в даль, кроссовая подготовка 500 м.	1	0	1	сентябрь
5	Упражнения метателя. Метание	1	0	1	сентябрь

	малого мяча в даль, кроссовая подготовка 500 м.				
6	Упражнения метателя. Метание малого мяча в даль, кроссовая подготовка 500 м.	1	0	1	сентябрь
7	Упражнения метателя. Метание малого мяча в даль, кроссовая подготовка 500 м.	1	0	1	сентябрь
8	Спец. прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места. Игра.	1	0	1	сентябрь
9	Спец. прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места. Игра.	1	0	1	сентябрь
10	Спец. прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места. Игра.	1	0	1	сентябрь
11	Спец. прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места. Игра.	1	0	1	сентябрь
12	Спец. прыжковая подготовка, многоскоки, эстафеты с передачей эстафетной палочки, игра.	1	0	1	сентябрь
13	Спец. прыжковая подготовка, многоскоки, эстафеты с передачей эстафетной палочки, игра.	1	0	1	сентябрь

14	Спец. прыжковая подготовка, многоскоки, эстафеты с передачей эстафетной палочки, игра.	1	0	1	октябрь
15	Спец. прыжковая подготовка, многоскоки, эстафеты с передачей эстафетной палочки, игра.	1	0	1	октябрь
16	Бег на короткие дистанции, челночный бег, эстафеты и игры на основе бега.	1	0	1	октябрь
17	Бег на короткие дистанции, челночный бег, эстафеты и игры на основе бега.	1	0	1	октябрь
18	Бег на короткие дистанции, челночный бег, эстафеты и игры на основе бега.	1	0	1	октябрь
19	Бег на короткие дистанции, челночный бег, эстафеты и игры на основе бега.	1	0	1	октябрь
20	Упражнения метателя, метание малого мяча в цель, игры на основе метания.	1	0	1	октябрь
21	Упражнения метателя, метание малого мяча в цель, игры на основе метания.	1	0	1	октябрь

22	Упражнения метателя, метание малого мяча в цель, игры на основе метания.	1	0	1	октябрь
23	Спец. беговые упражнения, эстафеты с различными предметами, игра.	1	0	1	октябрь
24	Спец. беговые упражнения, эстафеты с различными предметами, игра.	1	0	1	октябрь
25	Спец. беговые упражнения, эстафеты с различными предметами, игра.	1	0	1	октябрь
26	Гимнастика. Т. б. на уроке по гимнастике, строевые упражнения, упражнения на гимнастических матах.	1	0	1	ноябрь
27	Гимнастика. Т. б. на уроке по гимнастике, строевые упражнения, упражнения на гимнастических матах.	1	0	1	ноябрь
28	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Поднимание туловища за 30 сек.	1	0	1	ноябрь

29	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Поднимание туловища за 30 сек.	1	0	1	ноябрь
30	Упражнения на развитие равновесия, упражнения на гимнастических скамейках, тест на гибкость.	1	0	1	ноябрь
31	Упражнения на развитие равновесия, упражнения на гимнастических скамейках, тест на гибкость.	1	0	1	ноябрь
32	Упражнения на развитие равновесия, упражнения на гимнастических скамейках, тест на гибкость.	1	0	1	ноябрь
33	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины, подтягивание.	1	0	1	ноябрь
34	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины, подтягивание.	1	0	1	ноябрь
35	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины, подтягивание.	1	0	1	ноябрь

36	Упражнения с набивными мячами, прыжки через скакалку.	1	0	1	ноябрь
37	Упражнения с набивными мячами, прыжки через скакалку.	1	0	1	ноябрь
38	Упражнения с набивными мячами, прыжки через скакалку.	1	0	1	декабрь
39	Т.Б. на уроке волейбола, стойка игрока, перемещение в стойке, броски мяча двумя руками из-за головы, эстафеты с мячами.	1	0	1	декабрь
40	Т.Б. на уроке волейбола, стойка игрока, перемещение в стойке, броски мяча двумя руками из-за головы, эстафеты с мячами.	1	0	1	декабрь
41	Броски мяча двумя руками из-за головы, эстафеты с мячами.	1	0	1	декабрь
42	Броски мяча двумя руками из-за головы, эстафеты с мячами.	1	0	1	декабрь
43	Броски мяча двумя руками из-за головы, эстафеты с мячами.	1	0	1	декабрь
44	Броски мяча двумя руками из-за головы, эстафеты с мячами.	1	0	1	декабрь

45	Броски и ловля мяча через сетку в парах, эстафеты и игры с мячами.	1	0	1	декабрь
46	Броски и ловля мяча через сетку в парах, эстафеты и игры с мячами.	1	0	1	декабрь
47	Броски и ловля мяча через сетку в парах, эстафеты и игры с мячами.	1	0	1	декабрь
48	Т.б. Кроссовая подготовка. Эстафеты с различными предметами. Игра.	1	0	1	декабрь
49	Т.б. Кроссовая подготовка. Эстафеты с различными предметами. Игра.	1	0	1	декабрь
50	Кроссовая подготовка. Эстафеты с различными предметами. Игра.	1	0	1	январь
51	Кроссовая подготовка. Эстафеты с различными предметами. Игра.	1	0	1	январь
52	Кроссовая подготовка. Эстафеты с различными предметами. Игра.	1	0	1	январь
53	Кроссовая подготовка. Эстафеты с различными предметами. Игра.	1	0	1	январь
54	Кроссовая подготовка.	1	0	1	январь

	Отжимание. Эстафеты с различными предметами. Игра.				
55	Кроссовая подготовка. Отжимание. Эстафеты с различными предметами. Игра.	1	0	1	январь
56	Кроссовая подготовка. Отжимание. Эстафеты с различными предметами. Игра.	1	0	1	январь
57	Кроссовая подготовка. Отжимание. Эстафеты с различными предметами. Игра.	1	0	1	январь
58	Кроссовая подготовка. Отжимание. Эстафеты с различными предметами. Игра.	1	0	1	январь
59	Т.б. на уроке по баскетболу. Стойка и перемещение в стойке. Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	1	февраль
60	Т.б. на уроке по баскетболу. Стойка и перемещение в стойке. Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	1	февраль
61	Стойка и перемещение в стойке. Ведение	1	0	1	февраль

	мяча на месте и в движении.				
62	Ведение мяча попеременно правой, левой рукой между фишек, игра.	1	0	1	февраль
63	Ведение мяча попеременно правой, левой рукой между фишек, игра.	1	0	1	февраль
64	Ведение мяча попеременно правой, левой рукой между фишек, игра.	1	0	1	февраль
65	Бросок и ловля мяча двумя руками от груди на месте в паре, игра.	1	0	1	февраль
66	Бросок и ловля мяча двумя руками от груди на месте в паре, игра.	1	0	1	февраль
67	Бросок и ловля мяча двумя руками от груди на месте в паре, игра.	1	0	1	февраль
68	Бросок двумя руками от груди в движении, эстафеты.	1	0	1	март
69	Бросок двумя руками от груди в движении, эстафеты.	1	0	1	март
70	Бросок двумя руками от груди в движении, эстафеты.	1	0	1	март
71	Бросок одной рукой от плеча на месте, эстафеты.	1	0	1	март
72	Бросок одной рукой от плеча на месте, эстафеты.	1	0	1	март

73	Бросок одной рукой от плеча на месте, эстафеты.	1	0	1	март
74	Т.б. на уроке по легкой атлетике. Спец. прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание.	1	0	1	март
75	Т.б. на уроке по легкой атлетике. Спец. прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание.	1	0	1	март
76	Спец. прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание.	1	0	1	март
77	Спец. прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание.	1	0	1	апрель
78	Спец. прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание.	1	0	1	апрель
79	Упражнения метателя, метание малого мяча в цель. Игра.	1	0	1	апрель
80	Упражнения метателя, метание малого мяча в цель. Игра.	1	0	1	апрель
81	Упражнения метателя, метание малого мяча в цель. Игра.	1	0	1	апрель

82	Упражнения метателя, метание малого мяча в цель. Игра.	1	0	1	апрель
83	Спец. беговые упражнения, бег 30м., бег 500 м.	1	0	1	апрель
84	Спец. беговые упражнения, бег 30м., бег 500 м.	1	0	1	апрель
85	Спец. беговые упражнения, бег 30м., бег 500 м.	1	0	1	апрель
86	Спец. беговые упражнения, бег 30м., бег 500 м.	1	0	1	апрель
87	Спец. беговые упражнения, бег по виражу, круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	1	0	1	апрель
88	Спец. беговые упражнения, бег по виражу, круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	1	0	1	апрель
89	Спец. беговые упражнения, бег по виражу, круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	1	0	1	май
90	Спец. беговые упражнения, бег по виражу, круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	1	0	1	май

91	Спец. прыжковые упражнения, многоскоки, прыжок в длину с места.	1	0	1	май
92	Спец. прыжковые упражнения, многоскоки, прыжок в длину с места.	1	0	1	май
93	Спец. прыжковые упражнения, многоскоки, прыжок в длину с места.	1	0	1	май
94	Кроссовая подготовка, упражнения метателя, метание малого мяча вдаль.	1	0	1	май
95	Кроссовая подготовка, упражнения метателя, метание малого мяча вдаль.	1	0	1	май
96	Кроссовая подготовка, упражнения метателя, метание малого мяча вдаль.	1	0	1	май
97	Кроссовая подготовка 500 м, челночный бег, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1	0	1	май
98	Кроссовая подготовка 500 м, челночный бег, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1	0	1	май

99	Кроссовая подготовка 500 м, челночный бег, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1	0	1	май
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	