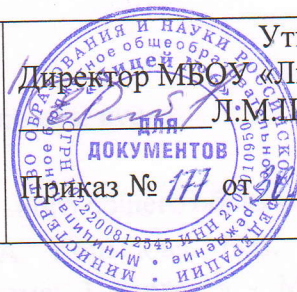


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 6»

Рассмотрено на заседании кафедры _____ Протокол № <u>10</u> от <u>22.08</u> 201 <u>9</u> г Рук.кафедрой <u>С.С.Свешникова</u> <u>Свешникова С.С.</u>	Согласовано Зам.директора по УВР <u>Дондарикина И.А.</u> <u>И.А.</u>	Утверждаю Директор МБОУ «Лицей №6» Л.М.Шапилова _____ Приказ № <u>177</u> от <u>22.08</u> 201 <u>9</u> г.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Рабочая программа
начального общего образования
по учебному предмету « Физическая культура »
образовательная область «Физическое культура »
1 - «А» класс
на 2019-2020 учебный год

Составитель: Коскина Ирина Юрьевна,
учитель начальных классов

Рубцовск, 2019

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.);
- Федерального перечня учебников;
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Лицей №6»;
- годового календарного учебного графика;
- Положения о рабочей программе учебного предмета, курса;
- учебного плана МБОУ «Лицей №6»;
- примерной образовательной программы начального общего образования;
- авторской программы Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова. «Физическая культура: программа: 1-4 класс» - М.: Вентана-Граф, 2012;
- методического пособия Физическая культура: 1-2 классы: методическое пособие / О.А. Немова. - М.: Вентана-Граф, 2017;

Рабочая программа составлена для обучающихся 1 класса

Количество часов, на которое рассчитана программа

На изучение данного предмета по авторской программе отведено 99 часов (3 часа в неделю). Согласно годовому календарному учебному графику необходимо проведение 95 часов, поэтому уплотнены 4 темы из раздела «Лёгкая атлетика» (19 час вместо 23 часов)

Цель и задачи обучения предмету

Общей **целью** обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе является: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» реализует познавательную и социокультурную цели:

—познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

—социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

Задачи:

—формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

—формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях; —расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью; —формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосло-

жения, правильной осанкой и культурой движения; —расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышения его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;

—формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи:

Общая характеристика организации учебного процесса:

Технологии обучения:

- технологии проблемного
- здоровьесберегающие технологии
- информационно- компьютерные технологии —игровые технологии
- технология уровневой дифференциации
- личностно-ориентированная технология

Методы обучения:

- словесные методы (лекция, объяснение, беседа, дискуссия, диалог, опрос);
- наглядные методы (метод наблюдения, метод упражнения);
- практические методы (игровой, индивидуальный, фронтальный, групповой, парный, поточный, дифференцированный, метод круговой тренировки).

Формы обучения:

фронтальные	групповые	индивидуальные
- урок - викторина	- круглый стол - наблюдение - исследование - праздники	- презентация (устная, электронная) - творческая работа

Средства обучения:

- физические упражнения
- подвижные и спортивные игры
- эстафеты
- общеразвивающие упражнения.

Виды контроля:

- вводный;
- текущий;
- устный опрос;
- сдача нормативов, тестов;
- итоговый.

Формы

контроля:

Текущий, индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный, парный.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностей ориентации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и пути её 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 учёта интересов сторон и —умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
 - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.
- Требования к качеству освоения программного материала: называть, описывать и раскрывать:
- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
 - значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
 - связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
 - значение физической нагрузки и способы её регулирования;
 - причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;
- уметь:
- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения; —выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
 - составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
 - варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
 - выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
 - выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах;
 - участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками,

оценивать результаты подвижных игр;
—организовывать и соблюдать правильный режим дня;
—подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями; —измерять собственные массу и длину тела;

Содержание тем учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч) Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)

Строевые упражнения и строевые приёмы. Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание). Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты). Лыжная подготовка (лыжные

ходы, повороты, подъёмы, спуски). Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

Учебная литература, рекомендованная для обучающихся

1. Учебник «Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т. В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. - М.: Вентана-Граф, 2013

Список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе

1. Программа «Физическая культура: 1-4 классы» Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова – М., «Вентана- Граф», 2012 г
2. Учебник «Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т. В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. - М.: Вентана-Граф, 2013
2. Немова О.А. Физическая культура: 1-2 классы: методическое пособие / .А.Немова. – М.: Вентана – Граф, 2017. – 138 с

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

Учебное оборудование:

1. Компьютер.
2. Принтер.

Дидактический материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Учебно-практические и учебно-лабораторное оборудование:

- шведские стенки;
- скамейка гимнастическая;
- навесная перекладина;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- палки гимнастические;
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- стойки;
- рулетка измерительная (10 м);
- сетка волейбольная;
- кегли;
- мячи для метания;
- аптечка медицинская.

**Календарно-тематическое планирование
по учебному предмету физическая культура
на 2019-2020 учебный год 1-а класс**

№ урока	Раздел. Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
	Раздел 1. «Знания о физической культуре» (2 ч)			
1	Понятие о физической культуре	1	02.09	
2	Зарождение и развитие физической культуры.	1	04.09	
	Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1 ч)			
3	Правильный режим дня.	1	06.09	
	Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)			
4	Простейшие навыки контроля самочувствия.	1	09.09	
	Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (10 ч)			
5	Легкая атлетика	1	11.09	
6	Легкая атлетика	1	13.09	
7	Легкая атлетика	1	16.09	
8	Легкая атлетика	1	18.09	
9	Легкая атлетика	1	20.09	
10	Легкая атлетика	1	23.09	
11	Легкая атлетика	1	25.09	
12	Легкая атлетика	1	27.09	
13	Легкая атлетика	1	30.09	
14	Легкая атлетика	1	02.10	
	Гимнастика с основами акробатики (5 ч)			
15	Гимнастика с основами акробатики	1	04.10	
16	Гимнастика с основами акробатики	1	07.10	
17	Гимнастика с основами акробатики	1	09.10	
18	Гимнастика с основами акробатики	1	11.10	
19	Гимнастика с основами акробатики	1	14.10	
	Подвижные игры (6 ч)			
20	Подвижные игры	1	16.10	
21	Подвижные игры	1	18.10	
22	Подвижные игры	1	21.10	
23	Подвижные игры	1	23.10	

24	Подвижные игры	1	25.10	
25	Подвижные игры	1	06.11	
	Раздел 1. «Знания о физической культуре» (1 ч)			
26	Внешнее строение тела человека.	1	08.11	
	Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч)			
27	Здоровое питание.	1	11.11	
28	Правила личной гигиены.	1	13.11	
	Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)			
29	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	15.11	
	Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (2 ч)			
30	Легкая атлетика.	1	18.11	
31	Легкая атлетика.	1	20.11	
	Подвижные игры (4 ч)			
32	Подвижные игры	1	22.11	
33	Подвижные игры	1	25.11	
34	Подвижные игры	1	27.11	
35	Подвижные игры	1	29.11	
	Гимнастика с основами акробатики (10 ч)			
36	Гимнастика с основами акробатики	1	02.12	
37	Гимнастика с основами акробатики	1	04.12	
38	Гимнастика с основами акробатики	1	06.12	
39	Гимнастика с основами акробатики	1	09.12	
40	Гимнастика с основами акробатики	1	11.12	
41	Гимнастика с основами акробатики	1	13.12	
42	Гимнастика с основами акробатики	1	16.12	
43	Гимнастика с основами акробатики	1	18.12	
44	Гимнастика с основами акробатики	1	20.12	
45	Гимнастика с основами акробатики	1	23.12	
	Лыжная подготовка (19 ч)			
46	Лыжная подготовка	1	25.12	
47	Лыжная подготовка	1	27.12	
48	Лыжная подготовка	1	13.01	
49	Лыжная подготовка	1	15.01	
50	Лыжная подготовка	1	17.01	
51	Лыжная подготовка	1	20.01	
52	Лыжная подготовка	1	22.01	
53	Лыжная подготовка	1	24.01	
54	Лыжная подготовка	1	27.01	

55	Лыжная подготовка	1	29.01	
56	Лыжная подготовка	1	31.01	
57	Лыжная подготовка	1	03.02	
58	Лыжная подготовка	1	05.02	
59	Лыжная подготовка	1	07.02	
60	Лыжная подготовка	1	17.02	
61	Лыжная подготовка	1	19.02	
62	Лыжная подготовка	1	21.02	
63	Лыжная подготовка	1	26.02	
64	Лыжная подготовка	1	28.02	
	Подвижные игры (9 ч)			
65	Подвижные игры	1	02.03	
66	Подвижные игры	1	04.03	
67	Подвижные игры	1	06.03	
68	Подвижные игры	1	11.03	
69	Подвижные игры	1	13.03	
70	Подвижные игры	1	16.03	
71	Подвижные игры	1	18.03	
72	Подвижные игры	1	20.03	
73	Подвижные игры	1	30.03	
	Гимнастика с основами акробатики (2 ч)			
74	Гимнастика с основами акробатики	1	01.04	
75	Гимнастика с основами акробатики	1	03.04	
	Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)			
76	Простейшие навыки контроля самочувствия.	1	06.04	
	Раздел 1. «Знания о физической культуре» (1 ч)			
77	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	08.04	
	Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)			
78	Физические упражнения для физкультминуток.	1	10.04	
79	Упражнения для профилактики нарушений зрения.	1	13.04	
	Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (6 ч)			
80	Гимнастика с основами акробатики	1	15.04	
81	Гимнастика с основами акробатики	1	17.04	
82	Гимнастика с основами акробатики	1	20.04	
83	Гимнастика с основами акробатики	1	22.04	

84	Гимнастика с основами акробатики	1	24.04	
85	Гимнастика с основами акробатики	1	27.04	
	Подвижные игры (3 ч)			
86	Подвижные игры		29.04	
87	Подвижные игры	1	04.05	
88	Подвижные игры	1	06.05	
	Легкая атлетика (8 ч)			
89	Легкая атлетика	1	08.05	
90	Легкая атлетика	1	11.05	
91	Легкая атлетика	1	13.05	
92	Легкая атлетика	1	15.05	
93	Легкая атлетика	1	18.05	
94	Легкая атлетика	1	20.05	
95	Легкая атлетика	1	22.05	