

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 Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014

Рабочая программа составлена для обучающихся 1 класса

Количество часов, отводимых на изучение данного курса

На изучение данного предмета по авторской программе отведено 99 часов (3 часа в неделю). Согласно годовому календарному учебному графику запланировано 98 часов, поэтому уплотнено количество уроков по теме «Командные подвижные игры» и «Подвижные игры с мячом»

Цели и задачи

Учитывая возрастную-половые особенности младших школьников, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

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.

Общая характеристика организации учебного процесса:

Технологии обучения:

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

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.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

Планируемые результаты

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

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.

Содержание курса

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.

Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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.

Учебно-тематический план 1 класса

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	27	12			15
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32		12		11 9
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	99	24	24	27	24

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»
на 2019-2020 учебный год 1 «Г» класс**

№ п/п	Тема урока	Вид контроля	Кол- во ч	Дата проведения	
				<i>по плану</i>	<i>по факту</i>
Легкая атлетика и кроссовая подготовка (12ч)					
1.	Организационно-методические указания		1ч	04.09. 2019	
2.	Тестирование бега на 30 м		1ч	05.09	
3.	Техника челночного бега	Стартовый контроль: бег 30 м.	1ч	06.09	
4.	Тестирование челночного бега 3х 10 м		1ч	11.09	
5.	Возникновение физической культуры и спорта	Стартовый контроль: прыжок в длину с места.	1ч	12.09	
6.	Тестирование метания мешочка на дальность		1ч	13.09	
7.	Русская народная подвижная игра «Горелки»		1ч	18.09	
8.	Олимпийские игры		1ч	19.09	
9.	Что такое физическая культура		1ч	20.09	
10.	Ритм и темп.	Стартовый контроль: челночный бег (3х10 м).	1ч	25.09	
11.	Подвижная игра «Мышеловка»		1ч	26.09	
12.	Личная гигиена человека	Стартовый контроль на гибкость наклон вперед из положения сидя.	1ч	27.09	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (12ч)					
13.	Тестирование метания малого мяча на точность		1ч	02.10	
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.		1ч	03.10	
15.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.		1ч	04.10	
16.	Тестирование прыжка в длину с места		1ч	09.10	
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа.		1ч	10.10	
18.	Тестирование виса на время		1ч	11.10	
19.	Стихотворное сопровождение на уроках		1ч	16.10	
20.	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений		1ч	17.10	
21.	Ловля и броски мяча в парах		1ч	18.10	

22.	Подвижная игра «Осада города».		1ч	23.10	
23.	Индивидуальная работа с мячом		1ч	24.10	
24.	Школа укрощения мяча		1ч	25.10	
Гимнастика с элементами акробатики (24ч)					
25.	Подвижная игра «Ночная охота».		1ч	06.11	
26.	Глаза закрывай – упражненье начинай		1ч	07.11	
27.	Подвижные игры		1ч	08.11	
28.	Перекаты		1ч	13.11	
29.	Разновидность перкатов		1ч	14.11	
30.	Техника ыполнения кувырка вперёд		1ч	15.11	
31.	Кувырок вперед		1ч	20.11	
32.	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.		1ч	21.11	
33.	Стойка на лопатках. Мост - совершенствование	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание).	1ч	22.11	
34.	Стойка на голове		1ч	27.11	
35.	Лазанье по гимнастической скамейке.		1ч	28.11	
36.	Перелезание по гимнастической стенке.		1ч	29.11	
37.	Висы на перекладине		1ч	04.12	
38.	Круговая тренировка		1ч	05.12	
39.	Прыжки со скакалкой		1ч	06.12	
40.	Прыжки в скакалку.		1ч	11.12	
41.	Круговая тренировка		1ч	12.12	
42.	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах		1ч	13.12	
43.	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах		1ч	18.12	
44.	Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах		1ч	19.12	
45.	Вращение обруча		1ч	20.12	
46.	Обруч. Учимся им управлять.		1ч	25.12	
47.	Круговая тренировка		1ч	26.12	
48.	Круговая тренировка		1ч	27.12	
Лыжная подготовка (16ч)					
49.	Организационно-методические требования на уроках, посвящённых лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.		1ч	15.01. 2020	
50.	Скользющий шаг на лыжах без палок.		1ч	16.01	
51.	Повороты переступанием на лыжах без палок.		1ч	17.01	

52.	Ступающий шаг на лыжах с палками.		1ч	22.01	
53.	Скользкий шаг на лыжах с палками.		1ч	23.01	
54.	Повороты переступанием на лыжах с палками.		1ч	24.01	
55.	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок		1ч	29.01	
56.	Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками.		1ч	30.01	
57.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.		1ч	31.01	
58.	Скользкий шаг на лыжах с палками змейкой.		1ч	05.02	
59.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.		1ч	06.02	
60.	Контрольный урок по лыжной подготовке.		1ч	07.02	
61.	Лазанье по канату		1ч	19.02	
62.	Подвижная игра «Белочка – защитница»		1ч	20.02	
63.	Прохождение полосы препятствий.		1ч	21.02	
64.	Прохождение усложнённой полосы препятствий.		1ч	26.02	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (20ч)					
65.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.		1ч	27.02	
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега.		1ч	28.02	
67.	Прыжок в высоту спиной вперёд.		1ч	04.03	
68.	Прыжки в высоту.		1ч	05.03	
69.	Броски ловля мяча в парах		1ч	06.03	
70.	Броски ловля мяча в парах		1ч	11.03	
71.	Ведение мяча.		1ч	12.03	
72.	Ведение мяча в движении.		1ч	13.03	
73.	Эстафеты с мячом		1ч	18.03	
74.	Подвижные игры с мячом		1ч	19.03	
75.	Подвижные игры		1ч	20.03	
76.	Броски мяча через волейбольную сетку		1ч	01.04	
77.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку		1ч	02.04	
78.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»		1ч	03.04	
79.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций		1ч	08.04	
80.	Бросок набивного мяча от груди	Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега.	1ч	09.04	
81.	Бросок набивного мяча снизу		1ч	10.04	

82.	Подвижная игра « Точно в цель»	Сдача контрольного норматива метание на дальность.	1ч	15.04	
83.	Тестирование виса на время		1ч	16.04	
84.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.		1ч	17.04	
Легкая атлетика и кроссовая подготовка (15ч-1ч)					
85.	Тестирование прыжка в длину с места		1ч	22.04	
86.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине		1ч	23.04	
87.	Тестирование подъёма туловища за 30 с		1ч	24.04	
88.	Техника метания мяча на точность.		1ч	29.04	
89.	Тестирование метания мяча на точность.	Сдача контрольного норматива 1000 м без учета времени.	1ч	30.04	
90.	Подвижные игры для зала		1ч	06.05	
91.	Беговые упражнения		1ч	07.05	
92.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		1ч	08.05	
93.	Тестирование челночного бега 3 х 10 м		1ч	13.05	
94.	Тестирование метания мешочка на дальность		1ч	14.05	
95.	Подвижная игра « Хвостики»		1ч	15.05	
96.	Русская народная подвижная игра «Горелки»		1ч	20.05	
97.	Командные подвижные игры Подвижные игры с мячом.		1ч	21.05	
98.	Подвижные игры.		1ч	22.05	

