

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» пос. Николаевка
Партизанского муниципального района

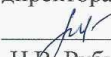
РАССМОТРЕНО

Школьное МО учителей
Руководитель МО


В.Г. Полкова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
директора по УВР


Н.В. Рубцова

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы


« 01 сентября 2021г »
О.И. Кутрянова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебной дисциплине физическая культура

Для 1 класса

Количество часов в неделю 1

Количество часов за год 33

Программа составлена Харитоновой Ксенией Николаевной

Николаевка
Партизанского муниципального района

Раздел 1.

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре 1 класс

(раздел подвижные и спортивные игры)

Программа разработана на основе

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся";
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 (с изменениями от 26 ноября 2010 г. №1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357, от 18 декабря 2012 г. № 1060, от 29 декабря 2014 г. N 1643, от 18 мая 2015 г. N 507, от 31 декабря 2015 г. N 1576, от 11 декабря 2020 г. № 712);
- авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования; УМК «Школа России».
- основной образовательной программы начального общего образования МКОУ СОШ пос. Николаевка

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.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является 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.

Специфика предмета

- 3 час проводится в виде игр

Лыжная подготовка заменена спортивными играми в связи с климатическими условиями

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю.. В 1 классе - 99 часов, 3 часа в неделю, 33 учебные недели. Из них 1 час в неделю – подвижные игры, 33 часа за год.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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 обучающимися 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 учётом требований её 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 обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - 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;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- знать правила игр, изучаемых на уроках.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

Обучающиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов при осуществлении движения;
- правила разучиваемых игр и упражнений, связанных с играми; об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Обучающиеся должны уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе проведения игровых упражнений;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

- с максимальной скоростью бегать при проведении эстафет, спортивных игр; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;
- уверенно ходить по бревну; прыгать через скакалку;
- уметь играть в подвижные игры;

Содержание курса учебного предмета с характеристикой деятельности обучающихся

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, 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. Связь физической культуры с трудовой деятельностью.

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

Способы физкультурной деятельности.

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 наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Обще развивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала

Формы контроля и оценки достижения планируемых результатов

Особенностью контроля и оценивания по разделу «Подвижные и спортивные игры» является то, что данный раздел является составной частью программы «Физическая культура». Поэтому на данном уроке осуществляется только текущий контроль.

Текущий контроль по разделу «Подвижные и спортивные игры» проходит на каждом уроке. Оценка деятельности учащихся осуществляется в конце каждого урока. Оценивание проводится с учетом следующих критериев:

- знание и соблюдение правил техники безопасности при проведении подвижных и спортивных игр;
- знание и соблюдение правил игры;
- умение играть в команде.

Итоговый контроль по предмету «Физическая культура» осуществляется с учетом отметок по разделу «Подвижные и спортивные игры».

Примечание

В 1 классе оценивание осуществляется только в словесной форме.

Раздел 3

Содержание раздела «Подвижные и спортивные игры» 1 класс

- 1.Инструктажи по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр, эстафет, соревнований.
- 2.Изучение правил подвижных и спортивных игр.

3. Подвижные игры: «Класс, смирно», «За флажками», «Карлики –великаны» «Запомни- порядок», «Горелки», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Большой мяч», «Укротитель зверей», «Удар по веревочке», «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты», «Охотники и утки», «Совушка», «Зайцы в огороде», «Охота на куропаток», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов», «Салки с мячом», «Прыгай через ров», футбол, «У медведя во бору», «Найди себе пару», «Метко в цель», «Два мороза», «Волк во рву».

4.Эстафеты: эстафеты с обручами, эстафеты с баскетбольными мячами, весёлые старты со скакалкой, эстафеты с санками, большие гонки.

Раздел 4

Приоритетные задачи воспитания

Основные направления и темы воспитательной работы, формы, средства, методы воспитания реализуются через использование воспитательного потенциала учебных предметов, курсов и дисциплин (модулей) и отражаются в рабочих программах педагогов. Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает ориентацию на целевые приоритеты, связанные с возрастными особенностями их воспитанников, ведущую деятельность:

Целевые приоритеты	Методы и приемы
Установление доверительных отношений между учителем и его учениками	Поощрение, поддержка, похвала, просьба учителя
Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения	Обсуждение правил общения со старшими (учителями) и сверстниками(школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений	Организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета	Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся	Интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную мотивацию школьников; дискуссии, групповая работа или работа в парах

Мотивация эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками	Наставничество
Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников	Реализация индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Помимо обучения новым дисциплинам учитель должен также воспитывать своих учеников на каждом уроке. Мало дать ребенку только лишь знания, важно также воспитать в нем нравственные качества, развить в нем способности коммуникации и взаимодействия в обществе. Важно также привить ученикам любовь к труду, чувство патриотизма, стремление к здоровому образу жизни.

Для реализации данных задач на уроках начального общего образования МКОУ СОШ пос. Николаевка используются следующие образовательные технологии:

Технологии	Какие воспитательные задачи решают
Здоровьесберегающие	Формирование у обучающихся ценности и культуры здоровья; воспитание у детей осмысленного отношения к физическому и духовному здоровью как единому целому; расширение на этой основе адаптивных возможностей детского организма (повышение его жизненной устойчивости, сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям).
Игровые	Преодоление пассивности обучающихся, вовлечение в общую деятельность, расширение кругозора учащихся, развитие познавательной активности, формирование разнообразных умений и навыков практической деятельности, а также является эффективным средством мотивации и стимулирования учащихся на обучение, так как создается благоприятная и радостная атмосфера.

Технология проблемного обучения	Воспитание личных качеств: самостоятельности, воли; развитие интереса; побуждение к желанию найти способ решения, преодоление инертности.
Информационно-коммуникационные	Эстетическое воспитание за счет использования компьютерной графики, технологии мультимедиа; формирование информационной культуры, умений осуществлять обработку информации; воспитание мотивов самообразования; повышение мотивации престижности обучения.
Технологии уровневой дифференциации	Достижение успеха каждым учеником; воспитание мотивации, сотрудничества, наставничества по формуле ученик-ученик.
Коллективные способы обучения (работа в парах, группах)	Воспитание способов коммуникации: вежливости по отношению друг к другу, сотрудничества, взаимопомощи, умения принимать другую точку зрения, отстаивать собственное мнение.

Формы организации урока НОО

Форма урока	Направления воспитания
Традиционные формы уроков по предметам	
Физическая культура	сохранение и укрепление физического здоровья, соблюдение гигиены, воспитание взаимовыручки и поддержки
Нетрадиционные формы уроков	
Урок-игра	
Урок-соревнование	
Веселые старты	

Раздел 5 Учебно-тематический план

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Народные игры	6
2	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	6
3	Подвижные игры	15

4	Спортивные игры	3
5	Спортивные праздники	3
	Итого	33

Раздел 6
Календарно - тематическое планирование по физической (игровой) культуре 1 класс

№	Кол-во часов	Дата план	Дата факт.	Тема занятия
Народные игры (6 часов)				
1	1			Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».
2	1			Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни- порядок»
3	1			Игры на развитие памяти.
4	1			Игры на развитие воображения.
5	1			Игры на развитие памяти
6	1			Игры на развитие мышления и речи.
Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6 часов)				
7	1			Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»
8	1			Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»
9	1			Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»
10	1			Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».
11	1			Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»
12	1			Русская народная игра «Удар по веревочке»
Подвижные игры (15 часов)				
13	1			Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»
14	1			Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами
15	1			Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.
16	1			Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».
17	1			Весёлые старты со скакалкой.
18	1			Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»
19	1			Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,
20	1			Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»

21	1			Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».
22	1			Эстафеты с санками.
23	1			Игра «Биатлон»
24	1			Игры зимой: «Охота на куропаток»
25	1			Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»
26	1			Игра «Салки с мячом».
27	1			Игра «Прыгай через ров»
Спортивные игры (3 часа)				
28	1			Футбол
29	1			Футбол.
30	1			Футбол
Спортивные праздники (3 часа)				
31	1			Спортивный праздник.
32	1			Олимпийские игры
33	1			Большие гонки

Раздел 7

Материально-техническое обеспечение

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование. Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические) Спортивный зал Пришкольный стадион (площадка)	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд