

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Лангепасского городского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» на 2020 – 2021 учебный год с учётом примерной программы по физическому воспитанию и на основе программы «Физическая культура» I - IV классы. Автор: В.И. Лях. Издание: Москва, Просвещение 2021 г. Рабочая программа ориентирована на учебники «Физическая культура» В.И. Лях. 9 – е изд. – М.; Просвещение, 2021 год.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 1 классе отводится 99 часов в год, по 3 часа в неделю .

Особенности организации образовательной деятельности

В процессе реализации рабочей программы учитываются особенности обучающихся 1 класса . В 1 «Б» классов обучается 22 ребенка. Из них 20 учащихся имеют основную медицинскую группу, 1 учащийся имеет подготовительную медицинскую группу, 1 учащийся специальную медицинскую группу . Необходимо очень внимательно подходить к дозированию нагрузки для детей с подготовительной группой (в зависимости от заболевания индивидуальные задания), для детей с ОВЗ индивидуальный подход с учетом ограничений.

Учитывая разный уровень усвоения учебного материала обучающимися , необходим индивидуальный подход, создание ситуации успеха, обеспечение эмоциональной поддержки обучающихся . Для достижения всеми обучающимися положительного результата считаю необходимо использование следующих элементов технологий и методик: методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный словесный, методы наглядного воздействия.

В течении учебного года учащиеся 1 класса сдают нормативы ГТО.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Физическая культура

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаливающих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;

- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекувырки в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы;

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;

- различать понятия «физическая культура» и

Учащиеся получат возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;

По окончании 1 класса должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, сек	7.0	7.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	125	120
	Подтягивание (м), Сгибание рук в висе лежа(д)(кол-во раз)	1-2	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах 1 км	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м, сек	11,0	11,5
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	3-5	5-6

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Легкая атлетика (24ч.) : правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 3 мин: стартовать с высокого старта ; прыгать с поворотами на 180°.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 0,5 кг двумя руками от груди; метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 4-5 м.

Гимнастика с элементами акробатики: (20 ч.) ходить, бе гать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой); лазать по гимнастической стенке, канату; стойка на бревне - высотой 60 см; выполнять висы и упоры рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

Подвижные игры (22 ч.) уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Перестрелка»).

Подвижные игры, связанные с региональными особенностями. (12ч) Ознакомится с традиционными играми народа севера. Овладеть первоначальными навыками игры.

Лыжная подготовка (21 ч) Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятия об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами. Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевания лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах 1 км. *Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

1 класс 2020-2021 учебный год

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Сроки
			1 Б
I.	Лёгкая атлетика	12	
1-2	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Обычная ходьба, на носках, пятках, в полу приседе, под счет учителя. Игра «Метко в цель».	2	01.09 04.09
3-4	Беговые упражнения: Обычный бег, бег с изменением направления. Игра «Зайцы в огороде».	2	07.09 08.09
5-6	«К своим флажкам». Бег с ускорением от 10 до 15 м.	2	11.09 14.09
7-8	Играй, играй, мяч не теряй. Соревнования в беге до 30 м.	2	15.09 18.09
9-10	Эстафеты с бегом.	2	21.09 22.09
11-	Правила игры. Метание малого мяча с места на дальность	2	25.09

12	Поплади в обруч. метание малого мяча с места на дальность.	2	28.09
II. Подвижные игры.		12	
13-14	Техника безопасности на уроках подвижных игр. «К своим флажкам», «Два мороза».	2	29.09 02.10
15-16	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	2	05.10 06.10
17-18	«Кто дальше бросит», «Метко в цель».	2	09.10 12.10
19-20	Ловля и передача мяча.	2	13.10 16.10
21-22	Броски и ведение мяча индивидуально, в парах.	2	19.10 20.10
23-24	Совершенствование держания, ловли, ведения, передачи и броска мяча.	2	23.10 09.11
III. Гимнастика с основами акробатики.		20	
25-26	Акробатика: Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ с мячами.	2	10.11 13.11
27-28	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	2	16.11 17.11
29-30	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	2	20.11 23.11
31-32	Вис спиной к гимнастической стенке с поднятием согнутых или прямых ног.	2	24.11 27.11
33-34	Подтягивание в висе.	2	30.11 01.12
35-36	Лазание по гимнастической стенке и канату.	2	04.12 07.12
37-38	Лазание по наклонной скамейке.	2	08.12 11.12
39-	Прыжки со скамейкой с изменяющимся темпом ее вращения	2	14.12

40	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	2	15.12
41-42	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Освоение строевых упражнений.	2	18.12 21.12
43-44	Упражнения для освоения навыков равновесия	2	22.12 25.12
IV.	Подвижные игры, связанные с региональными и национальными особенностями.	12	
45-46	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Болотная женщина.	2	11.01 12.01
47	Борьба оленей.	1	15.01
48-49	Бег по кочкам.	2	18.01 19.01
50	Борьба ногами лежа на спине	1	
51-52	Догонялки	2	
53-54	Медведь и ягодники.	2	22.01 25.01
55-56	Состязание в силе рук.	2	26.01 29.01
V.	Лыжная подготовка.	21	
57	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Перенос и надевание лыж.	1	01.02
58-65	Ступающий шаг без палок и с палками.	8	02.02 05.02 08.02 09.02 12.02 15.02 16.02 19.02
			01.03 02.03

66-73	Скользкий шаг без палок и с палками.	8	05.03 09.03 10.03 12.03 15.03 16.03
74-77	Передвижение на лыжах до 1 км.	4	19.03 29.03 30.01 02.04
VI.	Подвижные игры.	10	
78	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Играй, играй, мяч не теряй.	1	05.04
79-80	Мяч водящему. У кого меньше мячей?	2	06.04 09.04
81-82	Школа мяча.	2	12.04 13.04
83-84	Мяч в корзину. Попади в обруч.	2	16.04 19.04
85-87	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска мяча на месте и в движении.	3	20.04 23.04 26.04
VII.	Лёгкая атлетика	12	
88	Бег с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед).	1	27.04
89	Челночный бег 3*10.	1	30.04
90	Соревнования в беге до 30 м.	1	04.05
91	Метание малого мяча в цель.	1	05.05
92	Прыжок в длину с места.	1	07.05
93-94	Прыжки с использованием скакалки.	2	11.05 12.05
95	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1	14.05

96-97	Кросс по слабо пересеченной местности.	2	17.05 18.05
98-99	Эстафеты.	2	21.05 24.05
	Итого учебных часов в год	99	