

**ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР

«31» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЛГ МАОУ «СОШ №1»
Н. В. Шахматова
приказ от 30.08.2020г. № 378-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по Физической культуре
(Вариант 7.1)**

на 2020– 2021 учебный год

Учитель: Айрих Нелли Викторовна

Класс: 1 А

Рассмотрена на заседании ШМО_
Технологии, ИЗО, музыки,
физической культуры и ОБЖ
Протокол от 29.08. 2020 года № 2
Руководитель ШМО
Соболевская О.В _____
(подпись)

г. Лангепас
2020 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающегося с ОВЗ 1 класса составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования Лангепасского городского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «СОШ №1» (вариант 7.1) с учётом примерной программы по физическому воспитанию и на основе программы «Физическая культура» I- IV классы. Автор: В.И. Лях. Издание: Москва, Просвещение 2020г.

Рабочая программа ориентирована на учебники «Физическая культура» В.И. Лях. 3 – е изд. – М.; Просвещение, 2020 год.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности.

Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Данная программа предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и обеспечивает обучение учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Раздел «Основы знаний о физической культуре» предусматривает изучение теоретических вопросов о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением основами методики самостоятельных занятий.

Процесс обучения структурируется в зависимости целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическими упражнениями, развитием физических качеств.

Место учебного предмета в учебном плане

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

Описание ценностных ориентиров предмета.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физической культуры к концу 1 класса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучающиеся 1-х классов к концу года достигнут следующих результатов:

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;*
- *различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;*
- *понимать значение физических упражнений для здоровья человека;*

- называть основные способы передвижений человека;
 - рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
 - определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
 - 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 перекаты в группировке;
 - лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
 - перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
 - выполнять танцевальные шаги;
 - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять элементы спортивных игр.
- развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

Овладевать способностью принимать цели и задачи учебной деятельности поиска средства ее осуществления.

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

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 упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;

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;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- 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 «Физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получат возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

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;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»¹

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, бегать 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.

¹ При организации дистанционного обучения используются ресурсы платформы «<https://learningapps.org/>», облачные технологии, мессенджеры.

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

Технологии, методы, приемы работы.

Информационно-коммуникационные технологии.

Активное использование возможностей интернета.

Технология обучения в сотрудничестве.

Отводится больше времени на запоминание и отработку учебных навыков

Индивидуальная помощь в случаях затруднения.

Дополнительные многократные упражнения для закрепления материала.

Более частое использование наглядных дидактических пособий.

Организация деятельности на уроке.

Важны внешние мотивирующие подкрепления.

Учебный материал подносится небольшими дозами, его усложнение осуществляется постепенно.

Создание ситуации успеха на уроке.

Благоприятный климат на уроке.

Опора на эмоциональное восприятие.

Точность и краткость инструкции по выполнению задания.

Поэтапное обобщение проделанной на уроке работы, связь обучения с жизнью.

Постоянное управление вниманием.

Использование игровых моментов.

Вариативные приемы обучения.

Повтор инструкции.

Альтернативный выбор (из предложенных вариантов правильный).

Чередование легких и трудных заданий (теория, практика).

Совместные или имитационные действия.

Самостоятельная работа, работа в парах, в группах, ИКТ, тесты.

Игровой и соревновательный методы.

Материально-техническое обеспечение.

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха.1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-4 классы», В.И.Лях, М.Я.Виленский. Москва:«Просвещение», 2020г.
- 3.Учебник. Физическая культура 1-4 классы класс: учебник для общеобразовательных учреждений.
/М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского –Москва. Просвещение ,2016г.
Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия», 200.1-480с; Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы:учеб. для общеобразовательного учреждений /В. И. Лях. - М. Просвещение, 2012.
-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.
-Ура, физкультура! 1-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И. Погадаев - М.«Просвещение», 2006
-Интернет-ресурсы.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
1 класс, 2020-2021 учебный год**

№ п/п	Тема раздела, урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов	1А
I.	Лёгкая атлетика.		12	
1-2.	. Техника безопасности, предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»	2	02.09 04.09
3-4	Беговые упражнения: Обычный бег, бег с изменением направления. Игра «Зайцы в огороде».	Осваивать технику бега различными способами. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	2	07.09 09.09
5-6	«К своим флажкам». Бег с ускорением от 10 до 15 м.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	2	11.09 14.09
7-8	Играй, играй, мяч не теряй. Соревнования в беге до 30 м.		2	16.09 18.09
9-10	Эстафеты с бегом.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	2	21.09 23.09
11-12	Попади в обруч. Метание малого мяча с места на дальность.	Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча.	2	25.09 28.09
II.	Подвижные игры.		12	
13-14	Техника безопасности на уроках подвижных игр. «К своим флажкам», «Два мороза».	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.		30.09 02.10
15-16	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».		2	05.10 07.10
17-18	«Кто дальше бросит», «Метко в цель».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	2	09.10 12.10
19-20	Ловля и передача мяча.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Различать подвижные и спортивные игры.	2	14.10 16.10
21-22	Броски и ведение мяча индивидуально, в парах.		2	19.10 21.10
23-24	Совершенствование держания, ловли, ведения, передачи и броска мяча.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	2	23.10 09.11
III.	Гимнастика с основами акробатики.		20	

25-26	Акробатика: Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ с мячами.	Определять влияние физических упражнений на здоровье человека. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Осваивать технику перекатов в группировке: лежа на животе, стоя на коленях. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать упражнения на развитие ловкости.	2	11.11 13.11
27-28	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.		2	16.11 18.11
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	25.11 27.11
33-34	Подтягивание в висе.		2	30.11 02.12.
35-36	Лазание по гимнастической стенке и канату.		2	04.12 07.12
37-38	Лазание по наклонной скамейке.	2	09.12 11.12	
39-40	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	Осваивать технику прыжковых упражнений Проявлять качество силы при выполнении упражнений.	2	14.12 16.12
41-42	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Освоение строевых упражнений.		2	18.12 21.12
43-44	Упражнения для освоения навыков равновесия	осваивать универсальные умения, связанные с выполнением упражнений	2	23.12 25.01
IV.	Подвижные игры, связанные с региональными и национальными особенностями.		12	
45-46	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Болотная женщина.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать координацию движений. Уметь взаимодействовать с товарищами. Соблюдать правила игры.	2	11.01 13.01
47	Борьба оленей.		1	15.01
48-49	Бег по кочкам.		2	18.01 20.01
50	Борьба ногами лежа на спине.		1	22.01
51-52	Догонялки.		2	25.01 27.01
53-54	Медведь и ягодники.		2	29.01 01.02
55-56	Состязание в силе рук.		2	03.02 05.02

V.	Лыжная подготовка.		21	
57	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Перенос и надевание лыж.	Соблюдать технику безопасности на уроках лыжной подготовке.	1	08.02
58- 65	Ступающий шаг без палок и с палками.	Уметь определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок. Выполнять ступающий шаг без палок и с палками.	8	10.02 12.02 15.02 17.02 19.02 01.03 03.03 05.03
66 -73	Скользкий шаг без палок и с палками.	Осваивать технику скользящего шага без палок и с палками.	8	09.03 10.03 12.03 15.03 17.03 19.03 22.03 24.03
74-77	Передвижение на лыжах до 1 км.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	4	26.03 29.03 31.03 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?	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	2	07.04 09.04
81-82	Школа мяча.		2	12.04 14.04
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.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий из спортивных игр	3	21.04 23.04 26.04
VII.	Лёгкая атлетика.		12	
88	Бег с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед).	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	1	28.04
89	Челночный бег 3*10.		1	30.04
90	Соревнования в беге до 30 м.	Осваивать технику бега на короткие дистанции.	1	04.05
91	Метание малого мяча в		1	05.05

	цель.	Развивать физическое качество «меткость»		
92	Прыжок в длину с места.		1	07.05
93-94	Прыжки с использованием скакалки.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	2	12.05 14.05
95	Равномерный, медленный бег до 3 мин.		1	15.05
96-97	Кросс по слабо пересеченной местности.	Проявлять качество силы, выносливости при выполнении беговых упражнений Проявлять качество силы, выносливости при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	2	17.05 19.05
98-99	Эстафеты.		2	21.05 24.05
	Итого учебных часов в год		99	

