

Одобрено педагогическим советом
МБОУ СОШ №30 г. Пензы
27 августа 2020 г. , протокол № 1

 УТВЕРЖДЕНО
приказом № 76-ор от 27.08.2020
Директор МБОУ СОШ №30 г. Пензы
А.А. Долов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30 г. Пензы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Физическая культура»

1 класс

(ФГОС НОО)

2020

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой начального общего образования МБОУ СОШ № 30 г. Пензы.

Программа рассчитана на 99 часов (3 часа в неделю)

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 обучающимися 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 её 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;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение 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 инвентарём 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 подсчёт 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.

1. В знаниях о физической культуре

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма.

Получат возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2. В способах физкультурной деятельности

Учащиеся научатся:

- отбирать и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

3. Физическое совершенствование

Учащиеся научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости).

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы.

Получат возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.*

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Способы физической культуры.

Выполнение утренней зарядки и гимнастики. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке.

Ходьба по кругу, в колонне; ходьба по разметкам широким и средним шагом на носках, пятках, в полуприседе. Бег в среднем и быстром темпе; с изменением направления, с высоким подниманием бедра на носках; равномерный бег. Метание. Прыжок в длину с места.

Подвижные и спортивные игры

«Класс, смирно». «У медведя во бору», «Пустое место», «Мы веселые ребята, «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Рыбаки и рыбки», «Передал мяч, садись», «Совушка». «Зайцы в огороде», «Гонка мячей по кругу», «Пятнашки», «Встречная эстафета», «Вызов номеров»

Гимнастика с основами акробатики

Основная стойка; построения в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее уставленным местам; размыкания на поднятые в сторону руки.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лыжные гонки

Переноска лыж. Надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.

Подъем и спуски под уклон. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	22
2	Подвижные и спортивные игры	31
3	Гимнастика	19
4	Лыжная подготовка	27

№п\п	Тема
Лёгкая атлетика - 11 часов	
1.	Инструктаж по ТБ в зале и на уроках физкультуры. Игра «Класс, смирно»
2.	Ходьба. Разновидности.
3.	Бег. Разновидности. Игра « У медведя во бору»
4.	Ходьба. Разновидности.
5.	Специальные беговые упражнения. Бег 10 м. Игра «Мы весёлые ребята»
6.	Бег. Разновидности. Бег с высокого старта. 30 м.
7.	Бег. Рановидности. Игру «У медведя во бору»
8.	Бег равномерный, медленный, чередуя с ходьбой 3 минуты. Игра «Пустое место»
9.	Эстафеты беговые. Челночный бег 3x5 м, 3x10 м
10.	Прыжок в длину с места. Игра «Рыбаки и рыбки»
11.	Бег в равномерно медленном темпе до 3 минут. Игра «Пустое место»
Подвижные и спортивные игры - 18 часов	
12.	Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Игра «Пятнашки»
13.	Эстафеты беговые 15-20 м
14.	Беговые эстафеты
15.	Подвижная игра «Мы весёлые ребята»
16.	Подвижная игра «Кто дальше бросит» «Метко в цель.»
17.	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде»
18.	Эстафеты с мячом 10-15 м
19.	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу»
20.	Ведение мяча на месте и в движении
21.	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча
22.	Броски мяча снизу в баскетбольное кольцо. Игра «Школа»
23.	Ведение мяча с изменением направления движения, ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч, садись»
24.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с баскетбольным мячом
25.	Броски мяча снизу в баскетбольное кольцо. Игра «Школа»
26.	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча
27.	Ведение мяча с изменением направления движения, ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч, садись»
28.	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу»
29.	Соревнования «Весёлые старты»
Гимнастика - 19 часов	

30.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Построение в колонну, в круг, в шеренгу.
31.	Строевые упражнения. Акробатика. Группировка. Разновидности.
32.	Строевые упражнения. Перекаты в группировке.
33.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Группировка, перекаты, разновидности
34.	Строевые упражнения. Расчёт, перестроение из одной шеренги в две. Лазание по шведской лестнице. Игра «Третий лишний»
35.	Строевые упражнения. Лазание по скамейке, по наклонной скамейке. Игра «Рыбаки и рыбки»
36.	Строевые упражнения. Лазание по канату. Игра «Палка под ногами»
37.	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд.
38.	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд.
39.	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками.
40.	Строевые упражнения. Кувырок вперёд. Лазание по канату.
41.	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Подтягивание из вися лёжа. Игра «Совушка»
42.	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Игра «У медведя во бору»
43.	Строевые упражнения. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках с помощью
44.	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Игра «Пустое место»
45.	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Подтягивание из вися лёжа. Игра «Совушка»
46.	Строевые упражнения. Эстафеты с предметами.
47.	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Игра «Пустое место»
48.	Строевые упражнения. Смотр, повороты на месте. Равновесие. Ходьба по скамейке, через небольшие предметы, повороты на скамейке. Эстафета.
Лыжная подготовка – 27 часов	
49.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.
50.	Ступающий шаг без палок
51.	Ступающий шаг с палками
52.	Ступающий шаг без палок
53.	Скользкий шаг без палок
54.	Скользкий шаг без палок
55.	Повороты переступанием вокруг пяток
56.	Ступающий, скользкий шаг с палками
57.	Повороты переступанием вокруг пяток. Эстафеты на лыжах 20-30 м.
58.	Скользкий шаг без палок, с палками
59.	Повороты переступанием вокруг пяток. Эстафеты на лыжах 20-30 м.
60.	Скользкий шаг без палок 1 км
61.	Спуск пологий уклон в высокой стойке. Подъём лесенкой.
62.	Скользкий шаг с палками 1 км.
63.	Спуск с полого уклона. Поворот переступанием вокруг пяток.
64.	Игра на лыжах без палок «Вызов номеров»
65.	Скользкий шаг без палок 1 км
66.	Повороты переступанием вокруг пяток. Эстафеты на лыжах 20-30 м
67.	Скользкий шаг с палками 1 км.
68.	Спуск с полого уклона. Поворот переступанием вокруг пяток.
69.	Скользкий шаг без палок 1 км

70.	Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками, применяя спуски и подъёмы на небольших склонах
71.	Спуск с пологого уклона. Поворот переступанием вокруг пяток.
72.	Эстафеты на лыжах 30-40 м
73.	Скользящий шаг без палок 1 км
74.	Игра на лыжах без палок «Вызов номеров»
75.	Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками, применяя спуски и подъёмы на небольших склонах
Подвижные и спортивные игры - 13 часов	
76.	Инструктаж по ТБ в время занятий играми. Игра «Пятнашки» «Третий лишний»
77.	Эстафеты с мячом 15-20 м
78.	Подвижная игра «Мы весёлые ребята», «Совушка»
79.	Подвижная игра «Кто дальше бросит» «Метко в цель»
80.	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» «Зайцы в огороде»
81.	Пионербол с 2 мячами
82.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мяча по кругу»
83.	Ведение мяча на месте и в движении
84.	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча
85.	Броски мяча снизу в баскетбольное кольцо. Игра «Школа»
86.	Ведение мяча с изменением направления движения, ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч, садись»
87.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мяча по кругу»
88.	Соревнования «Весёлые старты»
Лёгкая атлетика – 11 часов	
89.	Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Игра «Вызов номеров»
90.	Бег в медленном темпе до 800 м, ОРУ без предметов, Встречная эстафета
91.	Бег разновидности. Игра «У медведя во бору»
92.	Специальные беговые упражнения 10 м. Игра «Мы весёлые ребята»
93.	Специальные беговые упражнения 15-20 м. Игра «Мы весёлые ребята»
94.	Бег в медленном темпе до 800 м, ОРУ без предметов, Прыжок в длину с места
95.	Бег разновидности. Бег с высокого старта
96.	Бег разновидности. Игра «У медведя во бору»
97.	Бег равномерный медленный до 3 минут, Игра «Пустое место»
98.	Игра «Мы весёлые ребята», У медведя во бору» «Совушка»
99.	Специальные беговые упражнения 15 – 20 м, Встречная эстафета по кругу. Соревнования.