

**МОУ «Средняя школа № 43 им. А.С. Пушкина
с углубленным изучением немецкого языка»**

Рассмотрена
на заседании МО
Протокол № 1
от « 28 » августа 2020г.
Руководитель МО  Кабаева С.А.

Утверждена
Приказом по школе № 125
от « 28 » августа 2020г.
Директор С.Пушкина с  Боревская М.В.



Согласована
«28 » августа 2020 г.
Заместитель директора:
Талютинa О.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для обучающихся 1 класса

Срок реализации 1 год

Образовательная система УМК «Школа России»

**Учебник: В.И. Лях «Физическая культура » учебник для учащихся
1 – 4 классов начальной школы,
ФГОС, М.: Просвещение, 2016 г.;**

г. Ярославль

2020/2021

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ МОиН РФ от 06.10.2009 г. №373) ;
- ООП школы (утверждена приказом № 71/19 от 30.08.2014г.);
- примерной программы начального образования по физической культуре;
- авторской программы по физической культуре В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Физическая культура»
- письма Департамента образования Ярославской области № 23/01-10 от 12.01.06 «О рабочих программах учебных курсов».

Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса под редакцией В.И. Ляха.

- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2010.

Учебник входит в федеральный перечень учебников на 2017/2018 учебный год (Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.12.2011 г. №2885, зарегистрирован в Минюсте РФ 21.02.2012 г. №23290).

В соответствии с ФГОС НОО и программой школы на изучение данного предмета по рабочей программе отводится 2 часа в неделю, и согласно приказу Минобрнауки от 30 августа 2010г №889 на изучение физической культуры в начальной школе выделяется еще 1ч в неделю. В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 г. № 1589/01-10 количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета «Физическая культура» при 33 учебных неделях составляет 99 часов в год. В данной рабочей программе тематическое планирование (по количеству часов и содержанию) соответствует авторской программе.

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни и развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- совершенствовать жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучать физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость; развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

- формировать у учащихся способности к организации своей учебной деятельности посредством освоения системы личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий, определенных ФГОС НОО.

Содержание учебного предмета способствует реализации **программы духовно-нравственного развития ООП** за счет проведения спортивных соревнований, конкурсов «Папа, мама, я – спортивная семья», дней здоровья.

Содержание учебного предмета способствует реализации **программы экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни** за счет использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятий, режима дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет физическая культура является приоритетным для формирования следующих **УУД**:

- личностных - формирование российской гражданской идентичности личности, освоение моральных норм помощи, развитие мотивации достижения, освоение правил здорового и безопасного образа жизни ;
- регулятивных - планирование, контроль, оценка;
- коммуникативных – развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничества и кооперации.

В рабочей программе спланированы уроки адаптационного периода на основании письма МО РФ №408/13-13 от 20.01.01 «Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период» в количестве 24 ч.

На основании методического письма МО РФ от 19.11.98 № 1561/14-15 «Контроль и оценка результатов обучения в начальной школе» в 1 классе ведется безотметочная текущая проверка знаний, умений, навыков .

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

В 1– 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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 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;
- 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 её 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 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 её напряжённость 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 необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается только для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры». В то же время, в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», разрешается заменять его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

Раздел учебной программы Плавание в ОУ может быть выведен во внеклассную работу и на самостоятельное изучение в практической части, а освоение теоретического раздела проходит через уроки теории, в связи с отсутствием условий в образовательном учреждении для проведения практических занятий по плаванию (нет бассейна). Учитываются по нагрузке индивидуальные показания для детей, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		1 Класс
1	ОФК Основы знаний о физической культуре: - Физическая культура как система разнообразных форм занятий. Правила предупреждения травматизма. -Из истории физической культуры. -Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	4 часа 2 часа 1 час 1 час
	СФД Способы физкультурной деятельности: - Самостоятельные занятия -Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью - Самостоятельные игры и развлечения	3 часа 1 час 1 час 1 час
	Физическое совершенствование: ФОД -Физкультурно-оздоровительная деятельность (Комплексы физических упражнений). -Спортивно-оздоровительная деятельность: ✓ Гимнастика с основами акробатики. (Г) ✓ Легкая атлетика. (ЛА) ✓ Лыжные гонки. (ЛП) ✓ Плавание. ✓ Подвижные и спортивные игры. (ПИ) - общеразвивающие упражнения на основе базовых видов спорта	92 часа 3 часа 89 часов 20 часов 28 часов 18 часов 5 часов 18 часов
	ИТОГО	99 часов

Календарно-тематическое планирование

№	Дата		Тема урока
1	1.09	ОФК	Адаптационный период. Урок – «Путешествие в страну здоровья». Что изучает предмет физическая культура? Игра - «К своим местам». Инструктаж по Технике Безопасности на занятиях физкультурой.
2	4.09	ЛА	Адаптационный период. Урок – сказка «Маленький спортсмен». Понятие о физической культуре. Техника прыжков в длину с места. Игра «Самый ловкий»
3	6.09	ЛА	Адаптационный период. Основные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Игры – «соревнования номеров», «Вороны и воробьи».
4	08.09	ЛА	Адаптационный период. Урок – театрализация. «Что я знаю о себе». - Как человек движется? Основные части тела. Движения рук и ног в шаге и беге.
5	11.09	ПИ	Адаптационный период. Урок – игра. «Добрые упражнения». Комплекс Утренней гигиенической гимнастики
6	13.09	ПИ	Адаптационный период. Урок – представление «Я и моё здоровье». Оздоровительные формы занятий. Игры – «Кто раньше, Кто быстрее»
7	15.09	ПИ	Адаптационный период. Инструктаж по Т.Б. урок – игра «По грибы». Виды бега челночный бег 3 x 10 м.
8	18.09	ЛА	Адаптационный период. Урок – театрализация. «Я не похож на других». Изображение движений животных в беге и в шаге. Прыжки в длину с места.
9	20.09	ПИ	Адаптационный период. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; Игры – эстафеты без предметов
10	22.09	ПИ	Адаптационный период. Урок – игра «Я смогу, преодолею» - выносливость в беге до 4мин. Игра «Запрещенное движение»
11	25.09	ЛА	Адаптационный период. Урок – театрализация «Разучивание статических поз птиц и животных». Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения
12	27.09	ЛА	Адаптационный период. Игры и эстафеты с элементами прыжков, с малым инвентарем. Прыжки со скакалкой. Метание малого мяча в вертикальную цель.
13	29.09	ЛА	Адаптационный период. Урок – экскурсия «Что ты знаешь о спорте?». Инструктаж по Т.Б. на занятиях в зале. Знакомство с инвентарем.
14	2.10	ЛА	Адаптационный период. Урок – представление «Кем я был?» - Возникновение первых соревнований. Техника челночного бега в соревновании с соперником . Игра « Два мороза».
15	4.10	ПИ	Адаптационный период. Урок – путешествие « В здоровом теле – здоровый дух». Преодоление полосы препятствий. Метание в цель. Игра «Кто точнее?»
16	6.10	ПИ	Адаптационный период. Урок – игра «Будь осторожен!». Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в играх.
17	9.10	ЛА	Адаптационный период. Инструктаж по Т.Б. при метании. Метание мяча - игра «Самый меткий».

18	11.10	ЛА	Адаптационный период .Урок- соревнование в беге длительностью до 5 мин. Метание в цель с расстояния 10 шагов.
19	13.10	ЛА	Адаптационный период .Урок – преодоление « Я – силач». Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
20	16.10	ПИ	Адаптационный период .Урок – игра. «Школа мяча». Эстафеты с мячами.
21	18.10	ПИ	Адаптационный период .Урок – игра. Игра «Прыгающие воробушки».
22	20.10 23.10	ЛА	Адаптационный период .Урок – викторина «Почему заболели ребята?» Способы закаливания . Плавание как один из способов. «Жизненно важное умение».
23	25.10	ОФК	Адаптационный период .Урок – загадка. « Что без языка, а сказывается?». Профилактика заболеваний через физическую культуру. Игра – «Помощник против болезни». Плавание против заболеваний.
24	27.10	ПИ	Адаптационный период .Урок подвижных игр с использованием ранее изученных движений на уроках.

25	6.11	ЛА	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Движения и передвижения строем. Построения и перестроения. Мышцы, кости и суставы, как их укреплять.
26	8.11	ЛА	Инструктаж по Т.Б. урок – экскурсия по гимнастическому залу, ознакомление с гимнастическими снарядами. Лазание по канату. Инструктаж по Технике Безопасности на занятиях физкультурой.
27	10.11	ОФК	Общее представление о физическом развитии. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.
28	13.11	Г	Инструктаж по Т.Б. Комплекс утренней гигиенической гимнастики с мячом. Игры с мячом.
29	15.11	Г	Построения и перестроения в движении. Основы акробатических упражнений – перекаты вперед и назад (обучение).
30	17.11	Г	Режим дня и его планирование. Упоры; седы; упражнения в группировке;
31	20.11	Г	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Перекаты вперед и назад.
32	22.11	Г	Проверка выполнения комплекса УГГ с гимнастической палкой. Лазание по канату
33	24.11		Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий.
34	27.11	Г	Урок – путешествие «Зов джунглей». Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
35	29.11		
36	01.12	Г	Инструктаж по Т.Б. Упражнения в равновесии. Игры – «ласточки», «Морские просторы»
37	04.12	Г	Урок – путешествие. Развитие навыков преодоления полосы препятствий. Преодоление полосы препятствий.
38	06.12	Г	Упражнения на низкой гимнастической перекладине – висы. Игры – «Мышеловка», «Салки – догонялки»

39	08.12	Г	Инструктаж по Т.Б. техника лазания по канату. Игры с элементами акробатики.
40	11.12	Г	Инструктаж по Т.Б. висы и упоры. Игры с элементами равновесия.
41	13.12	ПИ	Развитие ловкости и координации – игры - «Салки на весу», Игры – «Мышеловка», «Салки – догонялки»
42	15.12	ФОД	Комплекс УГГ. Игры с гимнастическим обручем.
43	18.12	Г	Преодоление полосы препятствий. Беседа «Режим дня, личная гигиена». Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.
44	20.12	Г	Урок – экскурсия – «Названия и применение гимнастических снарядов» Виды упражнений на снарядах.
45	22.12	Г	Страховка при выполнении элементов равновесия и акробатики.
46	25.12		Преодоление полосы препятствий
47	27.12	СФД	Самостоятельное выполнение освоенных ОРУ с предметами.
48	29.12	СФД	Подвижные игры по выбору учащихся.

49	10.01	ЛП	Инструктаж по Т.Б. и значение занятий лыжной подготовкой. Построение , переноска лыжного инвентаря. Основы передвижения на лыжах.
50	12.01	ЛП	Урок – игра «Все на лыжи!». Переноска лыжного инвентаря, одевание лыж. Катание на лыжах, ступающий шаг.
51	15.01	ЛП	Закаливающее значение лыжного спорта. Ходьба на лыжах. Передвижение на лыжах разными способами. Игры без палок.
52	17.01	ЛП	Инструктаж по Т.Б. Техника ступающего шага в облегченных условиях пологого спуска. Игра «Самокат»
53	19.01	ЛП	Инструктаж по Т.Б. Повороты на месте переступанием, ступающий шаг. Игра – «Снежинки и звездочки»
54	22.01	ЛП	Урок – путешествие «Зимний лес в снегу». Преодоление естественных препятствий на лыжах.
55	24.01	ЛП	Урок-игра «Я летаю» - фазы скольжения на лыже. Повороты на месте. Игры на лыжах.
56	26.01	ЛП	Инструктаж по Т.Б. Подъем и спуск под уклон. Игры на склоне.
57	29.01	ЛП	Урок – соревнование. «Палки в руки – на ноги – лыжи»
58	31.01	ЛП	Скольльзящий и ступающий шаг без палок. Развитие выносливости в простейших видах передвижений по лыжне
59	2.02	ЛП	Подъем и спуск с палками в основной стойке. Передвижение по дистанции.
60	5.02	ЛП	Подвижные игры и эстафеты для развития ловкости и координации.
61	7.02	ЛП	Учет умений и навыков работы на пологом склоне. Подвижные игры.

62	9.02	ЛП	Инструктаж по Т.Б. Развитие выносливости (совершенствование передвижения скользящим и ступающим шагом по учебному кругу).
63	12.02	ЛП	Подвижные игры и эстафеты на учебном склоне. Скользящий шаг с палками по дистанции до 1 км.
64	14.02	ЛП	Урок – игра «Прогулка по зимнему лесу». Элементы техники лыжных ходов.
65	16.02	ЛП	Урок – соревнование с отдельным стартом на дистанцию 500м. Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне.
66	26.02	ЛП	Инструктаж по Т.Б. игра «Снежный биатлон». Игры на склоне. Спуски в основной стойке
67	28.02	ПИ	Инструктаж при занятиях в спортивном зале. КОРУ без предметов. Игры: «Мяч водящему», «Играй, играй мяч не давай».
68	2.03	Г	КУГГ. Упражнения с мячами «Школа мяча».
69	5.03	ЛА	Правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
70	7.03	ЛА	Координационные упражнения при метании малого мяча. Ловля малого мяча с отскоком от стены.
71	9.03	ФОД	Инструктаж по Т.Б. КУГГ с гимнастическими палками. Урок – исследование «Как правильно ходить, бегать и прыгать?»
72	19.03	ЛА	Способы прыжков. Спрыгивания и запрыгивания на опору высотой до 45 см.
73	21.03	Г	Инструктаж по Т.Б. КУГГ с палками. Прыжки через скакалку.
74	23.03	Г	КУГГ с палками парами. Прыжки через большую скакалку.
75	26.03	ЛА	Инструктаж по ТБ. Прыжки в высоту с прямого разбега.
76	28.03	ЛА	Строевые упражнения. Преодоление препятствий. Прыжки на скакалке.

77	30.03	Г	Инструктаж по Т.Б. при занятиях в спортивном зале. Строевые упражнения
78	2.04	ЛА	Подвижные игры с элементами прыжков и прыжковых упражнений
79	9.04	ПИ	Прыжок в высоту. Спрыгивание с высоты. Игры с элементами прыжков и прыжковых упражнений
80	11.04	ЛА	Прыжки в высоту через плоские препятствия, через набивные мячи, веревочку с места и с разбега.
81	13.04	ПИ	Прыжки и прыжковые упражнения, игры с прыжками с использованием скакалки.
82	16.04	Г	Влияние плавания на состояние здоровья. Инструктаж по Т.Б. КУГГ с мячом. Ведение мяча по прямой в шаге, техника броска мяча в цель.
83	18.04	ЛА	Правила гигиены и техники безопасности на воде, поведение в экстремальных ситуациях. Ведение мяча. «Школа мяча». Броски мяча в горизонтальную цель. Ведение мяча на месте и по прямой.

84	20.04	ЛА	Название способов плавания, предметов для обучения. КУГГ с мячом. Ведение мяча в движении: беге и шаге.
85	23.04	ЛА	Имитация плавательных упражнений: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка». Челночный бег в играх и эстафетах. Инструктаж по ТБ. Техника метания малого мяча.
86	25.04	ЛА	Подводящие упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на груди», «кроль на спине». Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с заданного расстояния. Подвижные игры с мячом.
87	27.04	ЛА	Метание малого мяча в горизонтальную цель (мишень)
88	30.04	ПИ	Урок – игра «Я сильный, ловкий, закаленный, я самый смелый, волевой». Ходьба и бег с чередованием упражнений на координацию и силу. Смешанный урок.
89	04.05	ЛА	Инструктаж по Т.Б. Метание мяча с места, метание с 1 – 3х шагов разбега.
90	07.05	ЛА	КУГГ с малым мячом. Метание малого мяча на дальность с места.
91	11.05	ЛА	Смешанный урок : Л/А – бег и метание. Метание мяча на дальность отскока с места и разбега.
92	14.05	ПИ	Комбинированный урок Л/А и подвижных игр. Броски мяча из-за головы одной и двумя руками, стоя и сидя.
93	16.05	ЛА	Понятия – темп ходьбы и бега, длительность бега. Бег на скорость, бег на выносливость.
94	18.05	ЛА	КУГГ без предметов. Понятие - Спринт. Повторение беговых упражнений. Способы развития выносливости. Способы и стили плавания. Бег по пересеченной местности до 1 км.
95	21.05	ОФК	Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности. Подвижные игры. Первая помощь при травмах. Виды травматических ситуаций. Профилактика травматизма. Самоконтроль.
96	23.05	ПИ	Игры по выбору учащихся. Соревнования на короткие дистанции до 30 м.
97	25.05	ПИ	Игры: «Вызов номеров», «Круговая эстафета», «Смена сторон». Личная гигиена при занятиях различными видами спорта. Гигиена при купании в открытых водоемах. Инструктаж по плаванию в летний период в открытых водоемах.
98	28.05	СФД	Основные правила выполнения зарядки. Самостоятельное выполнение комплекса зарядки. Игры без предметов.
99	30.05	ФОД	Урок игра – «Не забывай о правильном дыхании» Составление комплекса упражнений на дыхание. Комплекс упражнений пловца с регулированием дыхания.