

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Королев Московской области
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 14

В.А.Белецкая

Приказ № 77А от 31.08.2020 г.



Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень) 1 класс

Составитель: Смольков Иван Михайлович
учитель физической культуры
первая квалификационная категория

2020г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897), с учётом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 14.

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на обучающихся 1-ых классов. Уровень изучения предмета - базовый. Тематическое планирование рассчитано на 3 учебных часа в неделю, что составляет 99 учебных часа в год.

Изучение физической культуры в направлено на достижение следующей цели:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Для достижения поставленной цели в 1-ых классах необходимо решение следующих задач:

- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- развивать физические качества;
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;
- воспитывать патриотические ценности;
- содействовать развитию психических процессов.

Для выполнения всех видов обучающих работ по физической культуре в 1-ых классах в УМК имеются учебные пособия:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /А.П. Матвеев; Рос. акад. наук., Рос.акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2011. – 40 с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. 1 – 11 классы. М.: Просвещение, 2014. – 128 с.

Система контролирующих материалов, позволяющих оценить уровень и качество знаний, умений, навыков обучающихся на входном, текущем и итоговом этапах изучения предмета включает в себя следующие пособия:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /А.П. Матвеев; Рос. акад. наук., Рос.акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2011. – 40 с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. 1 – 11 классы. М.: Просвещение, 2014. – 128 с.

Нижеуказанные пособия позволяют организовать методическое обеспечение учебного предмета «физическая культура» в 1-ых классах:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /А.П. Матвеев; Рос. акад. наук., Рос.акад. образования, изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2011. – 63 с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. 1 – 11 классы. М.: Просвещение, 2014. – 128 с.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 1 класс: учеб.дляобщеобразоват. Организаций/ А.П.Матвеев. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 128 с.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- чувства гордости за свою Родину, ценности многонационального российского общества;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- мотивация учебной деятельности и личностного смысла учения;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетические потребности, ценности и чувства;
- этические качества, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающийся научится:

- понимать учебную задачу, сформулированную самостоятельно и уточнённую учителем;
- сохранять учебную задачу урока (самостоятельно воспроизводить её в ходе выполнения работы на различных этапах урока);
- выделять из темы урока известные и неизвестные знания и умения;
- планировать свои действия в течение урока;
- фиксировать в конце урока удовлетворённость / неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью средств, разработанных совместно с учителем); объективно относиться к своим успехам / неудачам;
- оценивать правильность выполнения заданий, используя критерии, заданные учителем;
- соотносить выполнение работы с алгоритмом и результатом;
- контролировать и корректировать своё поведение с учётом установленных правил;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.

Познавательные

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиску средств ее осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладевать умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- определять общую цель и пути ее достижения;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- 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 условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне, характеристике признаков техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастической скамье (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжная подготовка: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
	Базовая часть	99
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2.	Легкая атлетика	32
3.	Гимнастика с элементами акробатики	15
4.	Спортивные игры(баскетбол/волейбол)	16
5.	Подвижные игры	21
	Итого	99

«ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета

Протокол № 1

от «31» августа 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол № 1 заседания методического объединения учителей от «27» августа 2020 г.

Руководитель ШМО  Т.В. Гвоздева/

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол № 1 заседания методического объединения учителей от «27» августа 2020 г.

Руководитель ШМО  Т.В. Гвоздева/

Королев 2020 г.