

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Принята:
на заседании
педагогического совета
протокол № 13
от 30 августа 2019 г.

Утверждаю:
директор школы
М.А. Поползина
Приказ № 32
от 30 августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для ступени начального общего образования (1 класс)
образовательная область: физическая культура и основы безопасности
жизнедеятельности
Срок реализации: 01.09.2019-31.05.2020 гг.

Составитель: Вольшмидт С. А.
учитель физической культуры

с. Боровское
2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1 класса разработана в соответствии с ФГОС НОО на основе нормативных документов:

- федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- учебный образовательный план МБОУ «Боровская СОШ» на текущий учебный год;
- Положение о рабочей программе предметов, курсов, в том числе ВНД;
- федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующие образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию;
- авторская программа В.И.Ляха «Физическая культура» 1-4 классы– М.: Просвещение, 2013 в полном объеме без изменений и дополнений.

Цель:

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры
 - овладение школой движений
 - развитие координационных и кондиционных способностей
 - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе — 99ч, во 2 классе — 105ч, в 3 классе — 105ч, в 4 классе — 105ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Авторская программа реализуется в полном объеме.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности
- формирование уважительного отношения к культуре других народов
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее

реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата

- определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета

- овладение базовыми предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

Содержание учебного предмета «Физическая культура» полностью совпадает с содержанием, изложенным в авторской рабочей программе В.И.Ляха «Физическая культура» 1-4 классы– М.: Просвещение, 2013

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Бег, ходьба, прыжки, метание	10
2.	Подвижные игры на материале легкой атлетики	12
3.	Бодрость, грация, координация	18
4.	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики	4
5.	Все на лыжи	18
6.	Подвижные игры на материале лыжной подготовки	6
7.	Баскетбол	15
8.	Подвижные игры на материале баскетбол	7
9.	Бег, ходьба, прыжки, метание	9
	ВСЕГО	99

Поурочное планирование 1 класс

№ ур ока	№ урок а в теме	Тема урока	Кол-во часов
Раздел 1. Бег, ходьба, прыжки, метание			10
1	1.1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Спортивная одежда и обувь. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	1
2	1.2.	Спортивная одежда и обувь. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1
3	1.3.	Самоконтроль. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	1
4	1.4.	Самоконтроль. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Самостоятельные занятия.	1
1	1.5.	Самоконтроль. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физических нагрузок). Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Самостоятельные занятия.	1
6	1.6.	Личная гигиена. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1
7	1.7.	Органы чувств. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений	1

		человека. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	
8	1.8.	Органы чувств. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
9	1.9.	Органы чувств. Орган осязания-кожа. Уход за кожей. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
10	1.10.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Самостоятельные занятия	1
Раздел 2. Подвижные игры на материале легкой атлетики			12
11	2.1	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1
12	2.2	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1
13	2.3	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1
14	2.4.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1
15	2.5.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1
16	2.6.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1
17	2.7.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1
18	2.8.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1
19	2.9.	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	1
20	2.10.	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	1
21	2.11.	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	1
22	2.12.	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	1
Раздел 3. Бодрость, грация, координация			18
23	3.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1
24	3.2	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1
25	3.3.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1
26	3.4.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1
27	3.5.	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1

28	3.6.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	1
29	3.7.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	1
30	3.8.	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	1
31	3.9.	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	1
32	3.10.	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	1
33	3.11.	Освоение навыков равновесия.	1
34	3.12.	Освоение навыков равновесия.	1
35	3.13.	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	1
36	3.14.	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	1
37	3.15.	Освоение строевых упражнений.	1
38	3.16.	Освоение строевых упражнений.	1
39	3.17.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	1
40	3.18.	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	1
Раздел 4. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики			4
41	4.1.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1
42	4.2.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1
43	4.3.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1
44	4.4.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1
Раздел 5. Все на лыжи			18
45	5.1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов	1
46	5.2.	Закаливание. Укрепление здоровья средствами закаливания. Освоение техники лыжных ходов	1
47	5.3.	Закаливание. Правила проведения закаливающих процедур. Освоение техники лыжных ходов	1
48	5.4.	Освоение техники лыжных ходов	1
49	5.5.	Освоение техники лыжных ходов	1
50	5.6.	Освоение техники лыжных ходов	1
51	5.7.	Освоение техники лыжных ходов	1
52	5.8.	Освоение техники лыжных ходов	1
53	5.9.	Освоение техники лыжных ходов	1
54	5.10.	Освоение техники лыжных ходов	1
55	5.11.	Освоение техники лыжных ходов	1
56	5.12.	Освоение техники лыжных ходов	1
57	5.13.	Освоение техники лыжных ходов	1
58	5.14.	Овладение знаниями. Освоение техники лыжных ходов	1
59	5.15.	Освоение техники лыжных ходов	1
60	5.16.	Освоение техники лыжных ходов	1
61	5.17.	Освоение техники лыжных ходов	1
62	5.18.	Освоение техники лыжных ходов	1
Раздел 6. Подвижные игры на материале лыжной подготовки			6

63	6.1.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1
64	6.2.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1
65	6.3.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1
66	6.4.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1
67	6.5.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1
68	6.6.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	1
Раздел 7. Баскетбол			15
69	7.1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча	1
70	7.2.	Сердце и кровеносные сосуды. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча	1
71	7.3.	Сердце и кровеносные сосуды. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча	1
72	7.4.	Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча	1
73	7.5.	Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча	1
74	7.6.	Овладение элементарными умениями в бросках мяча	1
75	7.7.	Овладение элементарными умениями в бросках мяча	1
76	7.8.	Овладение элементарными умениями в бросках мяча	1
77	7.9.	Овладение элементарными умениями в бросках мяча	1
78	7.10.	Овладение элементарными умениями в ведении мяча	1
79	7.11.	Овладение элементарными умениями в ведении мяча	1
80	7.12.	Овладение элементарными умениями в ведении мяча	1
81	7.13.	Овладение элементарными умениями в ведении мяча	1
82	7.14.	Овладение элементарными умениями в ведении мяча	1
83	7.15.	Овладение элементарными умениями в ведении мяча	
Раздел 8. Подвижные игры на материале баскетбол			7
84	8.1.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1
85	8.2.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1
86	8.3.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1
87	8.4.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1
88	8.5.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1
89	8.6.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений,	1

		реакции, ориентированию в пространстве.	
90	8.7.	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1
Раздел 9. Бег, ходьба, прыжки, метание			9
91	9.1.	Первая помощь при травмах. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потертости кожи, кровотечение. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	1
92	9.2.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Самостоятельные занятия.	1
93	9.3.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Самостоятельные занятия.	1
94	9.4.	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1
95	9.5.	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
96	9.6.	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
97	9.7.	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
98	9.8.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
99	9.9.	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Самостоятельные занятия	1

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1	Рабочая программа по физической культуре В.И.Ляха «Физическая культура» 1-4 классы – М:Просвещение, 2013
2	Учебник Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы. Просвещение 2019 г.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Мяч волейбольный	12

2	Мяч футбольный	2
3	Мяч баскетбольный	1
4	Палки гимнастические	8
5	Брусья гимнастические	1
6	Сеть волейбольная	1
7	Гантели	6
8	Гири	3
9	Конь гимнастический	1
10	Маты	4
11	Горка гимнастическая	1
12	Теннисный стол	2
13	Бадминтон	4
14	Мячи для метания	5
15	лыжи	22
16	Лыжные палки	15
17	Ботинки лыжные	20

Лист внесения изменений

Дата по журналу, когда была сделана корректировка	Номера уроков, которые были интегрированы	Тема урока, которая стала после интеграции	Основание для корректировки	Подпись преподавателя администрации школы, контролирующего выполнение корректировки
