

Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России в Венгрии-
общеобразовательная школа при Посольстве РФ в Венгрии

Рассмотрено:

руководитель МО

Савиных И.И. Ф.И.О.

Протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

Согласовано:

зам. руководителя по УВР

Орлова С.В. Ф.И.О.

от «28» августа 2020 г.

Утверждено:

Руководитель СП

Савиных И.И. Ф.И.О.

Распоряжение № 2 от «28» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Класс (уровень), на котором изучается учебный курс 1 (начальное общее образование)

Предметная область

Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности

Учебный предмет

Физическая культура

Учебный год

2020-2021

Количество часов в год

99

Количество часов в неделю

3

Программу составил(а)

Ф.И.О. педагогического работника:

Орлов Михаил Геннадьевич

Квалификационная категория: нет

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе следующих документов:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019)
- Приказом Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- Приказом Министерства образования РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- Приказом Министерства образования и науки РФ № 2357 от 22.09.2011 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1643 “О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
- Приказом Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (ред. от 08.05.2019)
- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А. А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г. Издательство «Учитель» 2012г.
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15) (ред. от 28.10.2015)
- Основной образовательной программой начального общего образования школы, составленной на основе «Примерной основной образовательной программы начального общего образования»

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

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- Программа обеспечивает достижение учащимися 1 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

- **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

- **Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- **Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- **Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- **Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- **Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- **Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- **Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- **Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- **Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные результаты:

- 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.
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- В начальной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств;
- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- 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;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

В рабочей программе произведена замена часов, отведенных на лыжную подготовку, на часы раздела «Подвижные игры на основе баскетбола» и «Подвижные игры на основе волейбола».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы	Количество часов	Коррекция	Краткое содержание раздела
1	Лёгкая атлетика	24 часов	24 часов	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с ускорением. Чередование бега и ходьбы. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. Эстафетный бег.

2	Гимнастика	12 часов	12 часов	Основная стойка. Повороты на месте. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Перестроение и размыкание (влево, вправо на вытянутые руки). Группировка. Перекаты в группировке. Лазание и перелезание на гимнастических снарядах.
3	Подвижные игры	11 часов	11 часов	Игра «К своим флажкам», «Два мороза». «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Пятнашки». Эстафеты с предметами и без.
4	Подвижные игры на основе баскетбола	9 часов	9 часов	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Разновидности ведения мяча на месте и в шаге. Игра «Бросай – поймай». Игра «Играй, играй, мяч не теряй» «Попади в обруч».
5	Подвижные игры на основе волейбола	9 часов	9 часов	Подача мяча. Передача мяча в парах. Броски мяча одной рукой. Игра у сетки. Пионербол – двусторонняя игра.
6	Бадминтон	16 часов	16 часов	Подача волана. Прием волана справа, слева. Нападающий удар. Игра в защите. Одиночная игра. Парная игра.
7	Настольный теннис	18 часов	18 часов	Подача. Прием справа, слева. Нападающий удар. Игра в защите. Одиночная игра. Парная игра. Игра «Карусель».
Итого:		99 часов	99 часа	

Требования к уровню подготовки обучающихся Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин; совершать прыжок в длину с места и с разбега отталкиваться одной ногой, приземляться на две ноги.

В метаниях на дальность и на меткость: уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель. **В гимнастических и акробатических упражнениях:** уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и комбинации, упражнения в равновесии, лазать по гимнастической стенке и канату, выполнять опорный прыжок.

В спортивных играх: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом (держанием, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно -оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании: бег 30 м, прыжок в длину с места, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма

неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Контроль

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

В первом классе проводится оценивание по системе зачет/незачет и система самооценивания (что получилось, что не получилось).

Уровень физической подготовленности учащихся
Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Ученик усвоит	Ученик получит возможность	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр; - о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов; - о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; - об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении; - о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм; - о физических качествах и общих правилах их тестирования; - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида; - о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.	- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; - Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; - Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; - Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.	• выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга; • выполнять элементы судейства соревнований; • организовать соревнования по избранному виду спорта, относительно возрастному уровню. • провести комплекс развивающих упражнений, физкультминутки;

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта, с	зачет/незачет	зачет/незачет
Силовые	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	зачет/незачет	зачет/незачет
	Прыжок в длину с места, см	зачет/незачет	зачет/незачет
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	зачет/незачет	зачет/незачет
Выносливость	Кроссовый бег 1000 м, м	зачет/незачет	зачет/незачет
Координация	Челночный бег 3x10м, с	зачет/незачет	зачет/незачет

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	7	7,5 и в	7,3-6,2	5,6 и в	7,6 и в	7,5-6,4	5,8 и н
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,5	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	7	11,2и в	10,8-10,3	9,9 и н	11,7и в	11,3/10,6	10,2 и н
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,1	10,7/10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3/9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,4/9,5	9,1
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (см)	7	100 и н	115-135	155 и в	85 и н	110-130	150 и в
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	7	700 и н	750-900	1100и в	500 и н	600-800	900 и в
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850/1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900/1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед Из положения сидя (см)	7	1 и н	3-5	+9 и в	2 и н	6-9	12,5 и в
			8	1	3-5	+7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики), (раз), на низкой перекладине из вися лежа (девочки), (раз)	7	1	2-3	4 и в	2 и н	4-8	12 и в
			8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18

