

Рассмотрено на МО
учителей нач. классов
протокол № 1
«25» 08 2020г.

Согласовано
зам. директора
Крюкова Крюкова Е.Л.
101» 09 2020г.



Утверждаю
директор школы
Зашихина С.А.
«01» 109 2020г

Рабочая программа
по образовательной области «Физическая культура»
1 класс
составлена по
Федеральному Государственному Образовательному Стандарту
начального общего образования
УМК «Школа Россия»

Составители
учителя начальных классов
МБОУ «Ярской СШ»
Пиминова Е.В.
Епова Т.И.

2020 -2021 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Цель программы: развитие двигательной активности, посредством которой у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Задачи обучения:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, о здоровом образе жизни, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- воспитание чувства коллективизма, обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- воспитание активности, самостоятельности, ответственности;
- воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям, развитие познавательного интереса к северным народным играм, расширение кругозора младших школьников

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Разучивание физических упражнений способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка появляются благодаря большому количеству игр. **Игры** – важное средство воспитания, одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы. Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования.

Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексy. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

В 1 классе ведётся 1 час в неделю, всего 33 часа. Лях В. И. Физическая культура: 1 – 4 – М. Просвещение 2011 г.

По мере изучения курса в поурочном планировании возможны изменения.

Требования к уровню подготовки учащихся по данной программе

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;

Предметные результаты:

Иметь представление о двигательном режиме первоклассника;

Знать :

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Уметь:

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры.

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

Литература

Монастырёва Т. А. Осуществление образовательно-воспитательного процесса детей дошкольного и младшего школьного возраста на принципах народной педагогики русского Севера. – Котлас 2006

Пшеницына Н. А. Времена года: песни, пословицы, приметы, загадки на уроках в начальной школе – М. 2001

Начальная школа № 3, 4 1986 Подвижные игры.

Лях В. И. Физическая культура: 1 – 4 – М. Просвещение 2011 г.

Поурочное планирование

Дата	Тема и номер урока	Характеристика деятельности учащихся	Развитие и формирование качеств у учащихся
3.09 10..09	Урок 1-2 Мир движений.	Вводный урок. Беседа о значении физкультуры и подвижного образа жизни для человека. Инструктаж по ТБ. Учимся строиться в шеренгу по одному. Учимся проводить зарядку Подвижная игра « Уголки»	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья
17.09 24.09	Урок 3-4 Учись быстроте и ловкости.	Зарядка. ОРУ. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Техника ходьбы и бега. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением Подвижная игра «Совушка»	формирование правильной осанки и развитие навыков бега
1.10 8.10	Урок 5-6 Сила нужна каждому.	Зарядка ОРУ с гимнастической палкой Подвижная игра «Жмурки».	развитие силы; воспитание чувства ритма
15.10 22.10	Урок 7-8 Развитие быстроты.	Зарядка ОРУ с мячом Эстафеты с мячами и флажками Подвижная игра «Охотники и утки».	развитие ловкости, быстроты
29.10	Урок 9 Повторение изученного	Эстафеты , игры .	развитие физических качеств: ловкости и быстроты, выносливости и силы
12.11 19.11	Урок 10-11 Наш строй	Зарядка Строевые упражнения .Повороты направо, налево. Эстафета «Номера»	развитие быстроты и внимания
26.11 3.12	Урок 12-13 Весёлая скакалка.	ОРУ со скакалкой Эстафеты со скакалкой Игра «Море волнуется раз».	развитие ловкости и внимания
10.12 17.12	Урок 14-15 Развиваем точность движений.	Зарядка Броски мяча в кольцо Игра «Метко в цель»,	развитие глазомера и точности движений
24.12	Урок 16 Повторение изученного	ОРУ. Зарядка. Эстафеты. Повторение изученных игр	развитие физических качеств: ловкости и быстроты, выносливости и силы
	Урок 17-18	ОРУ на развитие ловкости рук, пальчиковая	развитие моторики рук , выносливости, быстроты

	Удивительная пальчиковая гимнастика.	гимнастика. Зоозарядка Подвижная игра «Снежки» (из приготовленных детьми и родителями «снежков»)	реакции
	Урок 19-20 Горка зовёт.	Игры на свежем воздухе: катание с горы	развитие физических качеств выносливости и ловкости
	Урок 21-22 Держи равновесие!	ОРУ, Зарядка Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра « Третий лишний»	развитие координации движений и равновесия.
	Урок 23-24 Развитие скоростных качеств.	ОРУ, Зарядка Эстафеты с разными снарядами Игра «Кто быстрее?»	развитие выносливости и скоростных качеств
	Урок 25 Повторение изученного	ОРУ. Зарядка. Эстафеты. Повторение изученных игр	развитие физических качеств: ловкости и быстроты, выносливости и силы
	Урок 26-27 Прыжок за прыжком.	ОРУ Зарядка Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Игра « Лягушки на болоте»	развитие быстроты, ловкости, выносливости
	Урок 28-29 Развитие выносливости.	ОРУ Зарядка Техника равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	развитие быстроты и выносливости
	Урок 30-31 Игры с разными мячами	ОРУ Зарядка Техника ловли баскетбольного мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте Игра «Мини-футбол»	
	Урок 32-33 Повторение изученного	Эстафеты , игры .	развитие физических качеств выносливости и ловкости