

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ СТРУКТУРНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ПОСОЛЬСТВА РОССИИ В НИКАРАГУА –
ОБЩЕОРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В НИКАРАГУА**

«Согласовано»
Руководитель ШМО
начальных классов

_____ Т.В.Леонтьева

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического
совета

Протокол №1, от 31.08.20

«Утверждено»
Директор школы

_____ В.В.Патеев

Распоряжение № 1, от 31.08.20

**Рабочая программа по физической культуре
(УМК «Школа России»)
для 1 класса
учителя начальных классов
Патеева Валерия Валентиновича
на 2020-2021 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа для 1 класса составлена в соответствии с требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, установленными государственными образовательными стандартами, авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура, с учетом учебного плана и годового календарного учебного графика общеобразовательной школы при Посольстве России в Никарагуа.

Цели данной программы обучения является 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.

Задачи данной программы обучения:

- 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 (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (-скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) 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 определённым 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место курса в учебном плане.

На изучение предмета «Физическая культура» выделяется в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебных недели).

Учебно-методический комплект

В.И. Лях. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы» - М.: Просвещение» 2015г. В.И. Лях «Физическая культура. 1-4 классы» Учебник для 1-4 классов.- М.: «Просвещение» 2019г.

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов в рабочей программе
1.	Легкая атлетика	33
2.	Гимнастика с элементами акробатики	22
3.	Подвижные и спортивные игры	35
4.	Кроссовая подготовка	7
5.	Основы знаний о физической культуре	2
Всего:		99

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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, доброжелательно 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 её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта 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 и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
 - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

По окончании 1 класса обучающиеся **должны уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- 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;
- 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.

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование Физкультурно - оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.. На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	УУД	Примечания
Лёгкая атлетика (33 ч)					
1	Вводный урок. Беседа о ТБ на уроках.	1		<u>Познавательные УУД:</u> -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; - формирование первоначальных	
2	Бег с чередованием с ходьбой до 150 м.	1			
4	Бег 30 м.	1			
5	Бег с ускорением от 10 до 15м.	1			

6	Бег с ускорением от 10 до 15м ходьбе и бегу.	1		представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека. <u>Регулятивные УУД:</u> - волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. <u>Коммуникативные УУД:</u> - потребность в общении с учителем; -умение слушать и вступать в диалог, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; <u>Личностные УУД:</u> -формирование социальной роли ученика; -положительного отношения к учению; - первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое,	
7	Бег по размеченным участкам дорожки.	1			
8-9	Челночный бег 3х5 м.	2			
10	Закрепление навыков ходьбы и бега. Прыжки с места – ознакомление.	1			
11-12	Прыжки через длинную неподвижную скакалку.	2			
13	Ознакомление с техникой метания мяча.	1			
14-15	Метание мяча на дальность.	2			
16	Эстафеты со скакалкой.	1			
17	Эстафеты с мячами.	1			
18	Метание мяча.	1			
19	Метание мяча в вертикальную цель (2х2м).	1			
20-21	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря и оборудования. Беговые упражнения.	2			
22-23	Бег с изменением направления.	2			
24-25	Техника безопасности на уроках	2			
	легкой атлетики.			интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье	
26	Спортивная одежда и обувь.	1			

27	Двигательный режим учащегося. Техника бега с переносом кубиков.	2		<p>как факторах успешной учёбы и социализации;</p> <p>-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p>	
28-29	Совершенствование техники бега и ходьбы.	2			
30	Метание с 2-3 шагов в цель.	1			
31	Совершенствование техники метания мяча. Челночный бег.	1			
32	Совершенствование навыков ходьбы и бега. Метание в цель.	1			
33	Совершенствование техники прыжков.	1			
Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)					
34-35	Правила безопасности на уроках гимнастики.	2		<p><u>Познавательные УУД:</u></p> <p>-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;</p> <p>- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека.</p> <p><u>Регулятивные УУД:</u></p> <p>- волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с</p>	
36	Развитие гибкости и навыков лазания. Обучение навыкам равновесия.	1			
37	Развитие гибкости и навыков лазания. Прыжки.	1			
38	Развитие навыков равновесия, ознакомление с упором.	1			
39	Совершенствование двигательных навыков. Прыжки. Эстафета.	1			
40	Совершенствование двигательных навыков со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	1			

41	Совершенствование двигательных навыков со скакалкой. Эстафеты с кеглями.	1		заданным эталоном. <u>Коммуникативные УУД:</u> - потребность в общении с учителем;	
42	Упражнения с мячами.	1		-умение слушать и вступать в диалог, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; <u>Личностные УУД:</u> -формирование социальной роли ученика; -положительного отношения к учению; - первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными	
43	Упражнения с малыми гантелями.	1			
44	Упражнения с гимнастической палкой.	1			
45	Строевые упражнения. Перестроения. Комплекс упражнений на внимание.	1			
46	Строевые упражнения в движении.	1			
47	Совершенствование техники лазания. Развитие навыков равновесия и висам гимнастики.	1			
48	Ознакомление с уроками гимнастики.	1			
49-50	Строевые упражнения. Эстафеты.	2			
51	Упражнения с гимнастической палкой. Кувырки вперед.	1			
52	Обучение кувырку вперед в группировке – 2-3 кувырка.	1			
53	Акробатические упражнения – ознакомление.	1			
54	Техника выполнения акробатических упражнений.	1			
55	Акробатические упражнения – стойки, мостики.	1			

				мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	
Подвижные и спортивные игры (35 часов)					
56	Игра «Вызов номеров».	1		<u>Познавательные УУД:</u> - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека. <u>Регулятивные УУД:</u> - волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. <u>Коммуникативные УУД:</u>	
57	Игра по упрощенным правилам «мини-футбол».	1			
58	Игра по упрощенным правилам «перестрелка».	1			
59	Игра «Правила поведения и ТБ на уроках подвижных игр.	1			
60	Стойки, передвижения с мячом.	1			
61	Ведение мяча правой, левой рукой.	1			
62	Ведение мяча в движении.	1			
63	Игра «Мяч водящему».	1			
64	Передача, ведение мяча.	1			
65	Игра «Мяч в корзину»	1			
66	Броски, ловля мяча.	1			

67	Ловля и передача мяча в движении.	1		- потребность в общении с учителем; -умение слушать и вступать в диалог, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	
68	Ведение мяча по прямой шагом и бегом.	1			
69	Игра «Школа мяча».	1			
70	Игра «Попади в обруч».	1			

71-72	Подбрасывание и ловля мяча в парах.	2		умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; <u>Личностные УУД:</u> -формирование социальной роли ученика; -положительного отношения к учению; - первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); -	
73	Приём и передача мяча.	1			
74	Подвижные игры на материале волейбола.	1			
75	Подвижная игра «На лугу».	1			
76	Подвижная игра «Копна – тропинки, кочки».	1			
77-78	Подвижная игра «Люлька».	2			
79-80	Подвижная игра «Дорожка».	2			
81-82	Подвижная игра «Кошки- мышки».	2			
83-84	Игра «Пятнашки».	2			
85	Игра «К своим флажкам».	1			
86	Игра «Зайцы в огороде».	1			
87	Игра «Два мяча».	1			
88	Игра «Верёвочка».	1			

89-90	Игра « Наперегонки парами».	2		формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	
Кроссовая подготовка (7 часов)					
91-92	Кроссовая подготовка. Специально беговые упражнения.	2		<u>Познавательные УУД:</u> -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического,	
93	Кросс по слабопересеченной местности до 1км.	1			
94	Медленный бег до 3 мин.	1			
95	Медленный бег до 500 м без учёта времени.	1			
96	Кросс эстафеты. Соревнование	1			
	(без учёта времени).			социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека.	
97	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1		<u>Регулятивные УУД:</u> = волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	
Основы знаний о физической культуре(2 часа)					
98	Основы знаний о физической культуре.	1		<u>Коммуникативные УУД:</u>	

99	Обобщающий урок.	1	<p>= потребность в общении с учителем;</p> <p>-умение слушать и вступать в диалог, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; <u>Личностные УУД:</u></p> <p>-формирование социальной роли ученика;</p> <p>-положительного отношения к учению; - первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;</p> <p>-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств</p>	
----	------------------	---	--	--