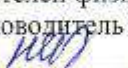


муниципальное общеобразовательное учреждение
Криушинская средняя школа
Ульяновская область город Новоульяновск

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей физической культуры
Руководитель МО
 / Н.С. Штыркина /
Ф.И.О.
Протокол № 1
От « 28 » августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МОУ Криушинская СШ
 / Н.И. Ананичева /
Ф.И.О.
« 29 » августа 2019 г.

Приказом № 280
от « 09 » сентября 2018г.
И.О. директора
МОУ Криушинская СШ
А.Л. Астахов /
« 29 » августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень обучения (класс) начальное общее образование, 1 класс (ФГОС)
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 99

Уровень базовый
(базовый, профильный)

Учитель Владимирова Екатерина Викторовна
высшая квалификационная категория
(Ф.И.О., квалификационная категория)

Раздел 1.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках .

I. СТУПЕНЬ ВФСК ГТО

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебрян ы й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7

	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30

	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)**		6	6	7	6	6	7

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно- оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные-двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России); будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Раздел 2.

Содержание предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Структура программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание начального общего образования по учебному предмету

Знания о физической культуре (9 часов на протяжении всех уроков).

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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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 физкультурной 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).

Гимнастика с элементами акробатики (17 часов).

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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд 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 вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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 вперёд 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 (21 час).

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 (1, 2 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки (21 час).

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры (40 часов).

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

На материале лёгкой 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(пионербол) подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

Раздел 3.

Тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол-во часов
	план	факт		
1.			Урок-путешествие Знакомство с физкультурой Возникновение физической культуры и спорта	1
2.			Урок-игра Техника безопасности на уроках. Высокий старт.	1
3.			Урок-путешествие Бег на 30 м с высокого старта	1
4.			Урок - игра Техника челночного бега «Шеренга», «Колонна»	1
5.			Урок-игра Челночного бега 3 x 10 м «равняйся», «смирно».	1
6.			Урок-путешествие Техника метания мяча на дальность	1
7.			Урок - игра Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
8.			Урок-путешествие Олимпийские игры	1
9.			Урок-экскурсия Что такое физическая культура?	1
10.			Урок- игра Темп и ритм	1
11.			Комбинированный урок. Подвижная игра «Мышеловка»	1
12.			Урок-сказка Личная гигиена человека	1
13.			Урок-соревнование Техника метания малого мяча на точность	1
14.			Урок-игра Наклона вперед из положения стоя	1
15.			Урок - путешествие Поднимание туловища из положения лежа	1
16.			Урок-соревнование Техника прыжка в длину с места	1
17.			Урок-игра Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1
18.			Урок-игра Прыжок в высоту	1
19.			Урок-игра Прыжок в высоту с прямого разбега	1
20.			Урок-соревнование Прыжки в высоту	1
21.			Урок-сказка Стихотворное сопровождение на уроках	1
22.			Урок-сказка Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1
23.			Урок-путешествие Ловля и броски мяча в парах	1
24.			Урок-игра Подвижная игра «Осада города»	1
25.			Урок-игра Индивидуальная работа с мячом	1
26.			Стойка на голове	1
27.			Лазанье по гимнастической стенке	1
28.			Перелезание на гимнастической стенке	1

29.			Круговая тренировка	1
30.			Прыжки со скакалкой	1
31.			Прыжки в скакалку	1
32.			Круговая тренировка	1
33.			Вис углом и вис согнувшись	1
34.			Вис прогнувшись	1
35.			Вис на время	1
36.			Обруч — учимся им управлять Вращение обруча.	1
37.			Техника Лазанья по канату	1
38.			Лазанье по канату	1
39.			Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1
40.			Наклона вперед из положения стоя или сидя	1
41.			Техника безопасности на уроке по лыжной подготовке Ступающий шаг на лыжах без палок	1
42.			Ступающий шаг на лыжах с палками	1
43.			Скользкий шаг на лыжах без палок	1
44.			Скользкий шаг на лыжах с палками	1
45.			Повороты переступанием на лыжах без палок	1
46.			Поворот переступанием на лыжах с палками	1
47.			Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	1
48.			Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	1
49.			Техника спуска в основной стойке	1
50.			Техника подъема ступающим и скользким шагом на лыжах без палок.	1
51.			Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок и с палками	1
52.			Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
53.			Техника торможения падением на лыжах	1
54.			Техника торможения падением на лыжах	1
55.			Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
56.			Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
57.			Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	1
58.			Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	1
59.			Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	1
60.			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
61.			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
62.			Контрольный урок по лыжной подготовке	1
63.			Глаза закрывай — упражнение начинай	1
64.			Подвижные игры	1
65.			Школа укрощения мяча	1
66.			Подвижная игра «Ночная охота»	1
67.			Глаза закрывай — упражнение начинай	1
68.			Подвижные игры	1
69.			Подвижная игра «Белочка - защитница	1
70.			Прохождение полосы препятствий	1
71.			Прохождение усложненной полосы препятствий	1
72.			Броски и ловля мяча в парах	1
73.			Броски и ловля мяча в парах	1

74.			Ведение мяча	1
75.			Ведение мяча в движении	1
76.			Эстафеты с мячом	1
77.			Подвижные игры с мячом	1
78.			Подвижные игры	1
79.			Броски мяча через волейбольную сетку	1
80.			Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
81.			Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
82.			Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
83.			Ведение мяча	1
84.			Ведение мяча в движении	1
85.			Эстафеты с мячом	1
86.			Подвижные игры с мячом	1
87.			Подвижные игры	1
88.			Бросок набивного мяча	1
89.			Прыжок в длину с места	1
90.			Техника метания на точность	1
91.			Метания малого мяча на точность	1
92.			Бег на 30 м с высокого старта	1
93.			Бег на выносливость.	1
94.			Командная подвижная игра «Хвостики»	1
95.			Русская народная подвижная игра «Горелки»	1
96.			Командные подвижные игры	1
97.			Подвижные игры с мячом	1
98.			Подвижные игры	1
99.			Подвижные игры	1

Приложение 1

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной . подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3 » учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.