

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 2»

**РАССМОТРЕНО:**  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 1  
от 27.08 2020 г

**УТВЕРЖДЕНО:**  
приказом директора МБОУ «Лицей № 2»  
№ 13 от 27.08 2020г  
/Фоминская Е.А./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Физическая культура» для 1 класса**  
**начальное общее образование**  
**базовый уровень**  
**на 2020/2021 учебный год**

Составители:  
Игнатенко Ольга Викторовна  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории,

г. Барнаул  
2020г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 1Б класса разработана в соответствии с утверждённым годовым календарным учебным графиком (приказ № 159 от 27.08.20) и учебным планом (приказ № 159-осн. от 27.08.20), на основании авторской программы Т.В. Петровой, Т.Ю. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова «Физическая культура» 1-4 классы, рабочая программа (предметная линия учебников Т.В. Петрова 1-4 классы) М, «Вентана - Граф», 2017 год. Предметная линия «Физическая культура. 1-4 классы». Под редакцией Т.В. Петрова М.: «Вентана - Граф», 2017 год.

Авторская программа рассчитана на 2 часа в неделю, всего 66 часов; рабочая программа разработана на 2 часа в неделю, 66 часов.

### Содержание учебного предмета

#### 1. «Знания о физической культуре» (2 часа)

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями. Терминология гимнастических упражнений. Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

#### 2. «Организация здорового образа жизни» (1 час)

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

#### 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1 час)

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств

#### 4. «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (3 часа)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции)

## **5.«Спортивно-оздоровительная деятельность» (59 часов)**

Строевые упражнения и строевые приёмы. Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание). Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты). Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски). Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Плавание (стили плавания — брасс и кроль на груди).

### **Планируемые образовательные результаты обучающихся.**

Данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания

моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных

технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном

информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- 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 (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств

#### **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

**Формы контроля:**

Основные формы и виды контроля знаний, умений и навыков: текущий контроль - в форме группового, фронтального и индивидуального опроса. Плановых зачетов нет.

Основные критерии оценки:

- качество выполнения изучаемых на уроке новых знаний, умений и навыков.
- степень самостоятельности и умения работать в группе.

**Тематическое планирование**

<b>№п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
<b>1</b>	<b><i>Знания о физической культуре</i></b>	<b>2</b>
1.1	Понятие о физической культуре Зарождение и развитие физической культуры	1
1.2	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью; Внешнее строение тела человека	1
<b>2</b>	<b>Организация здорового образа жизни</b>	<b>1</b>
2.1	Правильный режим дня Здоровое питание Правила личной гигиены	1
<b>3</b>	<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b>	<b>1</b>
3.1	Простейшие навыки контроля самочувствия	1
<b>4</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>3</b>
4.1	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики;	1
4.2	Физические упражнения для физкультминуток;	1
4.3	Упражнения для профилактики нарушений зрения	1
<b>5</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>59</b>
5.1	Лёгкая атлетика	16
5.2	Гимнастика с основами акробатики	16
5.3	Лыжная подготовка	12
5.4	Подвижные игры	15
	Всего	<b>66</b>

**Календарно-тематический поурочный план  
по физической культуре, 1 класс**





2. Предметная линия «Физическая культура. 1-4 классы». Под редакцией Т.В. Петровой М.: , «Вентана - Граф» , 2017год.

**Лист внесения изменений в программу  
по физической культуре, 1Б класс**

Учитель \_\_\_\_\_

Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту
------------------------	--------------------------	-----------------------	----------------------------	--------------------------



