

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Майское
муниципального района Пестравский Самарской области

| | | |
|--|--|---|
| «Рекомендовано к утверждению»: Протокол заседания МС № <u>1</u> от 23.08.2021 г. | «Проверено» зам. директора по УВР: _____/Н.В.Радаева/ 24.08.2021 г. | «Утверждено» Директор ГБОУ СОШ с. Майское _____/Плаксина С.Н. Приказ № <u>170/1-од</u> от 26.08.2021 г. |
|--|--|---|

Рабочая программа по предмету

Физическая культура

Класс 1-2

на 2021 – 2022 учебный год

Разработана учителем первой
квалификационной категори
Баубековой С.В.

2021 год

пос.Михеевка

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 1-2 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

-- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2020 года

-- Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;

-- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ с.Майское муниципального района Пестравский Самарской области

-- Авторская рабочая программа по физической культуре В.И. Лях, Физическая культура. 1-4 класс - М.:

Просвещение 2020г.

-- Учебного плана ГБОУ СОШ с.Майское

-- Положения о составлении рабочих программ по предметам от 09.11.2017г.;

-- Положения о периодичности, форме и порядке текущего контроля успеваемости и продления промежуточной аттестации обучающихся ГБОУ ООШ пос. Михеевка (новая редакция) от 25.08.2020г.

-- Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2020/2021 учебный год: приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.12.2020 г №766 (внесены изменения от 20.05.2020 №254)

Учебно-методический комплекс по физическому воспитанию

1. Учебник «Физическая культура» 1-4 классы для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха .: «Просвещение»2012г.

2. Комплексная программа Физического воспитания 1-4 классы В.И.Лях, А.А.Зданевич - М.: «Просвещение» 2018 г.

Цель :

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 :

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе - 99 ч, в связи с необходимостью соблюдения в обучении учащихся 1 класса дополнительных требований «Использование ступенчатого режима обучения в I полугодии» (сентябрь-октябрь) по 3 урока в день, количество часов сокращено до 75 часов. Элементы физкультуры частично реализуются в рамках динамической паузы; во 2 классе -102 ч, в 3 классе -102 ч, в 4 классе - 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889 : Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Планируемые результаты

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).

Учебно-тематический план курса по физической культуре 1 класс

| Название раздела | Кол-во часов |
|--|---------------------|
| Гимнастика | 16 ч |
| Подвижные игры | 18 |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 24 |
| Кроссовая подготовка | 7 |
| Легкая атлетика | 10 |
| Итого | 75 |

2 класс

| Название раздела | Кол-во часов |
|--|---------------------|
| Гимнастика | 18 ч |
| Подвижные игры | 18 |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 24 |
| Кроссовая подготовка | 21 |
| Легкая атлетика | 21 |
| Итого | 102 |

Тематическое планирование 1 класс

| Название раздела и темы | Кол -во часов | Кол-во тестирований |
|--|----------------------|----------------------------|
| Гимнастика (16 часов) | | |
| Акробатика. Строевые упражнения | 6 | 1 |
| Равновесие. Строевые упражнения | 10 | 1 |
| Подвижные игры (18 часов) | | |
| Подвижные игры | 18 | 1 |
| Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа) | | |

| | | |
|---------------------------------------|-----------|----------|
| Подвижные игры на основе баскетбола | 24 | 1 |
| Кроссовая подготовка (7 часов) | | |
| Бег по пересеченной местности | 7 | 1 |
| Легкая атлетика (10 часов) | | |
| Ходьба и бег | 10 | 1 |
| ИТОГО | 75 | 6 |

| Название раздела и темы | Кол-во часов | Кол-во тестирований |
|----------------------------------|---------------------|----------------------------|
| Легкая атлетика(11 часов) | | |
| Ходьба и бег | 5 | |
| Прыжки | 3 | |
| Метание | 3 | 1 |
| Кроссовая | | |

| | | |
|--|------------|----------|
| подготовка(14часов) | | |
| Бег по пересеченной местности | 14 | 1 |
| Гимнастика(18часов) | | |
| Акробатика.Строевые упражнения | 6 | |
| Висы.Строевые упражнения | 6 | |
| Лазание | 6 | 1 |
| Подвижные игры (18 часов) | | |
| Подвижные игры | 18 | 1 |
| Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа) | | |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 24 | 1 |
| Кроссовая подготовка(7часов) | | |
| Бег по пересеченной местности | 7 | 1 |
| Легкая атлетика (10 часов) | | |
| Ходьба и бег | 10 | 1 |
| ИТОГО | 102 | 7 |

График проверочных уроков

1 класс

| Название раздела и тема | Сроки |
|--|---------|
| Гимнастика | |
| Акробатика. Строевые упражнения | ноябрь |
| Равновесие. Строевые упражнения | декабрь |
| Подвижные игры | |
| Подвижные игры | февраль |
| Подвижные игры на основе баскетбола | |
| Подвижные игры на основе баскетбола | март |
| Кроссовая подготовка | |
| Бег по пересеченной местности | апрель |
| Легкая атлетика | май |
| Ходьба и бег | |

2 класс

| Название раздела и тема | Сроки |
|--|----------|
| Гимнастика | |
| Акробатика. Строевые упражнения | сентябрь |
| Равновесие. Строевые упражнения | октябрь |
| Подвижные игры | |
| Подвижные игры | декабрь |
| Подвижные игры на основе баскетбола | |
| Подвижные игры на основе баскетбола | февраль |
| Кроссовая подготовка | |
| Бег по пересеченной местности | апрель |
| Легкая атлетика | май |
| Ходьба и бег | |

Содержание тем учебного курса

1 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

Иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

Демонстрировать:

- уровень физической подготовленности (см. таблицу)

| Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст (лет) | Уровень физической подготовленности учащихся | | | | | |
|------------------------|---|---------------|--|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | мальчики | | | девочки | | |
| | | | <i>низкий</i> | <i>средний</i> | <i>высокий</i> | <i>низкий</i> | <i>средний</i> | <i>высокий</i> |
| Скоростные | Бег на 30 м (с) | 7 | 7,5 и выше | 7,3-6,2 | 5,6 и выше | 7,6 и в | 7,5-6,4 | 5,8 и ниже |
| 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 |
| 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 |
| Выносливость | 6-минутный бег (м) | 7 | 700 и н | 750-900 | 1100и в | 500 и н | 600-800 | 900 и в |
| 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 |
| 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 |

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья,

гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной

направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

В результате обязательного минимума содержания учебного предмета **«Физическая культура»** учащиеся 2 класса должны:

Иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной

осанки.

Уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

| Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст (лет) | Уровень | | | | | |
|------------------------|-------------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | мальчики | | | девочки | | |
| | | | <i>низкий</i> | <i>средний</i> | <i>высокий</i> | <i>низкий</i> | <i>средний</i> | <i>высокий</i> |
| Скоростные | Бег на 30 м (с) | 8 | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,6 и в | 7,2-6,2 | 5,6 |
| Координационные | Челночный бег 3*10 м (с) | 8 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 | 11,1 | 10,7/10,1 | 9,7 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см) | 8 | 100 и н | 125-145 | 165 | 90 | 125-140 | 155 |
| Выносливость | 6-минутный бег (м) | 8 | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |