


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД АСТРАХАНЬ»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Астрахани «Гимназия №1»

| | | |
|---|---|--|
| <p>Рассмотрено: руководитель МО <i>Евменко Амирова Е.А.</i> ФИО Протокол № <u>1</u> от «<u>08</u>» <u>08</u> 20<u>18</u> г.</p> | <p>Согласовано: зам. директора по УВР <i>Ботва Л.В.Тавилова</i> ФИО от «<u>01</u>» <u>09</u> 20<u>18</u> г.</p> | <p>Утверждено: Директор Гимназии <i>Н.А.Султанов</i> ФИО Приказ № <u>186</u> от «<u>01</u>» <u>09</u> 20<u>18</u> г.</p>  |
|---|---|--|

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая Культура»
ООП НОО, 1 класс
66 часов
на 2018/2019 учебный год

Программу составили:
Амирова Елена Анатольевна,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории;
Энгель Наталья Юрьевна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Принятые в тексте сокращения

| | |
|-------------------------|---|
| ВД | внеурочная деятельность |
| ВЧ УП | часть учебного плана Гимназии, формируемая участниками образовательных отношений (вариативная часть) |
| Гимназия | МБОУ г. Астрахани «Гимназия №1» |
| ИУП | индивидуальный учебный план |
| КТП | календарно-тематический план |
| ООП НОО Гим- назии | основная образовательная программа начального общего образования, утвержденная и реализуемая МБОУ г. Астрахани «Гимназия №1» |
| ПВД | план внеурочной деятельности |
| ПООП НОО | Примерная основная образовательная программа начального общего образования [Электронный ресурс] Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) / Государственный реестр основных образовательных программ общего образования. // Режим доступа: http://fgosreestr.ru , свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус. |
| РП | рабочая программа |
| СанПиН 2.4.2.2821-10 | Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях [Электронный ресурс] / Утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 (с изменениями и дополнениями; ред. от 24.11.2015) // Режим доступа: http://base.garant.ru/12183577/ , свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус. |
| УТП | учебно-тематический план |
| УУД | универсальные учебные действия |
| ФГОС ООО | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Приложение к приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. на 31.12. 2015) // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110255/ , свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус. |
| ФГОС НОО | Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Приложение к приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 (в ред. на 31.12.2015) // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_96801/ , свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус. |
| ФИП | федеральная инновационная площадка |

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1 класса (далее – настоящая РП или Программа) определяет целевые ориентиры (планируемые результаты: личностные, метапредметные и предметные), содержание образования, описывает организационно-педагогические условия его реализации, включая тематическое планирование, особенности оценочной деятельности и др.

Нормативно-правовой и инструктивно-методической основой для проектирования РП стали:

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Приложение к приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. N 373 в ред. на 31.12.2015) // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_96801/, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус.
- 2) Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ г. Астрахани «Гимназия №1» (ООП НОО).
- 3) Положение о рабочей программе МБОУ г. Астрахани «Гимназия №1» (далее – Положение о РП).
- 4) Физическая культура: программа: 1-4 классы / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.- М.: Вентана-Граф, 2013.

Более детально нормативно-правовая и инструктивно-методическая база проектирования и реализации Программы определена в Приложении 1.

Структура Программы соответствует требованиям ФГОС НОО (п.16), а также Положению о РП, и включает:

Пояснительную записку

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (1 класс).
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» (1 класс).
3. Тематическое планирование.

Приложения 1-2.

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в рамках предметной области «Физическая культура». Общий объём часов на 4 года изучения данного предмета, предусмотренный учебным планом Гимназии, - 405 часов, в том числе в 1-х классах – 99 часов: 66 обязательных часов по предмету и 33 часа дополнительного времени по программе «Ритмика».

Настоящая РП спроектирована на один учебный год. Этим определяется особенности описания планируемых результатов в разделе 1 настоящей РП. Личностные и метапредметные результаты, представленные в ООП НОО Гимназии, конкретизированы на конец 1-го года обучения, а предметные – в соответствии с содержанием каждого раздела (т.е. до уровня тематических предметных планируемых результатов). Предметные результаты описаны по двум блокам «ученик научится» и «ученик получит возможность научиться».

Программа описывает педагогические средства, гарантированно обеспечивающие достижение обучающимися планируемых результатов (личностных, метапредметных и предметных). Формат таблиц в разных разделах Программы проектировался таким образом, чтобы наглядно продемонстрировать связь содержания образования (включая его процессно-технологическую составляющую) по учебному предмету «физическая культура» с планируемыми результатами и средствами их оценки, с организационными формами и условиями образовательного процесса.

Общие подходы к оценке планируемых результатов описаны в п.1.3. ООП НОО Гимназии. Особенности оценки образовательных достижений обучающихся и критерии оценки представлены в Положении о системе оценивания, формах и порядке проведения текущего, промежуточного и итогового оценивания учащихся начальных классов МБОУ г. Астрахани «Гимназия №1» (приказ № 153 от 01.09.2014). При реализации Программы учитывается специфика учебного предмета «Физическая культура» и особенности оценочной деятельности в 1-х классах. В первых классах Гимназии действует безотметочная шкала оценки (см. Положение о безотметочном обучении в первых классах Гимназии /приказ № 153 от 01.09.2014). Исходным основанием формирования контрольно-измерительных материалов в ходе реализации настоящей РП является инструментарий оценки, описанный в Приложении I.3.9 к ООП НОО Гимназии.

Программа направлена на формирование физической культуры (*Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года* (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р), общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, физической подготовленности, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

На основании этого **общая цель обучения** учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» реализует познавательную и социокультурную цели.

Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются **задачи**:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

— расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

— формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях обязательного минимума образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки школьников.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся 1-х классов.

К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» для 1-го класса по каждому из изучаемых тематических разделов описано в разделе 2 настоящей РП в формате текста с указанием количества часов. В тексте каждого раздела курсивом выделены содержательные модули, ориентированные на обеспечение планируемых результатов блока *«ученик получит возможность научиться»*.

Тематическое планирование представлено учебно-тематическим планом (далее УТП) с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и календарно-тематическим планом (далее - КТП).

Календарно-тематическое планирование представлено в Программе в разделе Приложений, что обеспечивает гибкость планирования: в КТП учителем вносятся изменения в соответствии с процедурой корректировки и согласования, описанной в Положении о РП (приказ №264 от 28.08.2018). Корректировка в календарное планирование может вноситься по причинам, не позволяющим объективно выполнить Программу в запланированном в начале года объеме (карантин, болезнь учителя, ЧС природного характера и т.п.), которые могут потребовать пересмотра распределения времени, запланированного первоначально на изучение отдельных тем раздела, или между разделами.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- 1) *личностно-ориентированные*: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- 2) *культурно-ориентированные*: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;
- 3) *деятельностно-ориентированные*: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
- 4) *принцип вариативности*, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показателей возрастно-половых особенностей учащихся, интересов, материально-технической оснащённостью учебного

процесса, региональными климатическими условиями. Исходя из этого, в содержании программы разделы «Лыжная подготовка» в количестве 12 ч, «Плавание» в количестве 10 часов будут заменены на изучение других тем по усмотрению учителя.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (1 класс).

ФГОС НОО устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета: личностным, метапредметным, предметным. Планируемые результаты, на обеспечение которых ориентирована настоящая РП, отвечают требованиям ФГОС НОО и соответствуют планируемому результату ООП НОО Гимназии. В тоже время, список планируемых результатов, представленный в РП, представляет собой конкретизированный вариант системы планируемых результатов ООП НОО Гимназии. Конкретизация списка осуществлялась с учетом специфики учебного предмета и возрастных особенностей детей 6,5-8 лет.

1.1 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.

1.2 Метапредметные результаты

1) формирование познавательных универсальных учебных действий:

- формулировать выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта;
- устанавливать основания для сравнения; формулировать выводы по его результатам;
- использовать знаково-символические средства для представления информации и создания несложных моделей изучаемых объектов;
- осознанно использовать базовые межпредметные понятия и термины, отражающие связи и отношения между объектами, явлениями, процессами окружающего мира (в рамках изученного).

2) формирование умений работать с информацией:

- выбирать источник для получения информации (учебник, цифровые электронные средства, справочник, Интернет);
- анализировать текстовую, изобразительную, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- использовать схемы, таблицы для представления информации;
- соблюдать правила информационной безопасности в ситуациях повседневной жизни и при работе в сети Интернет.

3) формирование регулятивных учебных действий:

- понимать учебную задачу, сохранять ее в процессе учебной деятельности;
- планировать способы решения учебной задачи, намечать операции, с помощью которых можно получить результат; выстраивать последовательность выбранных операций;
- контролировать и оценивать результаты и процесс деятельности;
- оценивать различные способы достижения результата, определять наиболее эффективные из них;
- устанавливать причины успеха/неудач деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

4) *формирование коммуникативных универсальных учебных действий:*

- участвовать в диалоге, соблюдать правила ведения диалога (слушать собеседника, признавать возможность существования разных точек зрения, корректно и аргументировано высказывать свое мнение);
- соблюдать правила межличностного общения с использованием персональных электронных устройств.

5) *формирование умений участвовать в совместной деятельности:*

- понимать и принимать цель совместной деятельности; обсуждать и согласовывать способы достижения общего результата;
- распределять роли в совместной деятельности, проявлять готовность руководить и выполнять поручения;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, оценивать свой вклад в общее дело;
- проявлять готовность толерантно разрешать конфликты.

1.3 Предметные результаты

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

| Тематический блок/раздел | Планируемые предметные результаты | |
|--|--|---|
| | Ученик научится | Ученик получит возможность научиться |
| Физкультурные и сопряженные с ними знания | <p>-ориентироваться в понятиях «физическая культура»;</p> <p>-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>-характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p> <p>-ориентироваться в понятиях «режим дня», «правильное питание», «режим питания», «гигиенические про-</p> | <p><i>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</i></p> <p><i>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i></p> |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>цедуры»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств</p> <p>-определять внешние признаки недомогания;</p> <p>-измерять показатели физического развития (рост и масса тела);</p> | <p><i>-выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i></p> |
| <p>Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни</p> | <p>- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>- 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;</p> <p>- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;</p> <p>- упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>- выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> | <p><i>-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;</i></p> <p><i>-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i></p> <p><i>--сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i></p> <p><i>-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i></p> <p><i>-играть в футбол и волейбол по упрощённым правилам;</i></p> <p><i>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</i></p> |

| | | |
|---|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности | |
| Физическая подготовка и физическое совершенствование | - измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. | |

Дальнейшая конкретизация предметных и метапредметных результатов представлена в таблице календарно-тематического планирования в столбце «Характеристика деятельности учащихся».

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» (1 класс).

| № п/п | Название раздела | Кол-во часов | Содержание учебного раздела | |
|----------|--|-----------------|--|--|
| | | | Теоретические основы | Практические работы, творческие и проектные работы, экскурсии, со- ревнования, турниры. |
| 1 | Физкультурные и сопряженные с ними знания | 16 ч | <p>Техника безопасности. Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке). Правила поведения во дворах, на игровых площадках, школьных спортивных площадках во внеучебное время и меры предупреждения травматизма.</p> <p>Гигиенические знания. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.</p> <p>Здоровый физически активный образ жизни. Сведения о режиме дня первоклассника. Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха.</p> <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Правила выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; упражнений для формирования правильной осанки. Правила подвижных игр.</p> <p>Олимпийские игры древности.</p> | <p>Творческая работа «Мой режим дня», «Символы Олимпиады»</p> |

| | | | | |
|---|--|------|--|---|
| 2 | Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни | 42 ч | <p>Строевые упражнения «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»; повороты кругом на месте, рапорт учителю; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</p> <p>Общеразвивающие упражнения Упражнения для рук, туловища, ног, без предметов, с предметами: гимнастической палкой, мячом, скакалкой, упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения рук, движения руками, основные движения туловищем и ногами из различных исходных положений (и. п.) – основной стойки, упора присев, сидя на полу; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, выполнение изученных упражнений под музыку.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения. Группировка: в приседе, из положения сидя на полу, из положения лежа на спине; постановка рук, положение головы перед кувырком вперед; пережат в группировке, из положения лежа на животе и упора стоя на коленях; кувырок вперед в группировке.</p> <p>Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом, по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе; перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.</p> <p>Упражнения в равновесии. Стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по прямой линии на полу; перешагивание через мячи, повороты на 90 – 180°.</p> <p>Висы и упоры: висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.</p> | Практическая работа. Соревнования. Командные спортивные игры. |
|---|--|------|--|---|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>Танцевальные упражнения: танцевальные упражнения: шаги с подскоком, приставные шаги левым, правым боком вперед; шаги галопом в сторону.</p> <p>Легкоатлетические упражнения</p> <p>Ходьба: обычная с сохранением правильной осанки, на носках, пятках, в полуприседе, по разметкам средним и широким шагом, переступая через препятствия, по линии, ходьба под музыку.</p> <p>Бег: в медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой, на носках, с подниманием бедра, парами, тройками по диагонали, с ускорением, челночный бег; бег под музыку.</p> <p>Прыжки: в длину с места толчком двух ног, через резинку; в длину с малого (5 – 6 шагов) разбега; через скакалку; через длинную скакалку.</p> <p>Метания. Броски и ловля малого мяча одной и двумя руками, перебрасывание из руки в руку; метание малого мяча на заданное расстояние левой и правой рукой из положения стоя лицом в сторону метания; метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы; из положения стоя, двумя руками снизу вперед-вверх.</p> <p>Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр</p> <p>Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):</p> <p>Элементы баскетбола: ловля и передача, броски и ведение мяча: индивидуально, в парах, стоя на месте и с перемещением. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</p> <p>Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча на ближней дистанции.</p> <p>Элементы волейбола: согласованные действия при подбрасывании, метании, ловле и передаче мяча с учетом требований к основе техники – бросок мяча от груди, вверх с одной руки, удар о пол и ловля мяча; броски мяча о стену и ловля сверху двумя руками; броски мяча на точность.</p> <p>Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и лов-</p> | |
|--|--|---|--|

| | | | | |
|---|---|-----|--|--|
| | | | <p>лей мяча. Элементы мини-футбола: ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2 – 3 метра в парах и шеренгах. Подвижные игры с элементами футбола. Строевые упражнения. Игры для подготовки к строю и на развитие внимания. Общеразвивающие упражнения. Элементы спортивных единоборств. Игры для совершенствования координации движений. Бег. Игры с бегом для совершенствования навыка бега. Прыжки. Игровые задания. Игры с прыжками. Метания. Игровые задания. Игры с метанием. Лазанье и перелезание. Игровые задания. Игры с лазаньем и подлезанием. Упражнения в равновесии. Игровые задания.</p> | |
| 3 | Физическая подготовка и физическое совершенствование | 8 ч | <p>Подвижные игры и игровые задания на согласование своих действий с действиями группы; ориентацию в пространстве; чувство времени; дифференцировку пространственных параметров движения; дифференцировку временных параметров движения; дифференцировку скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.</p> | <p>Командные спортивные игры. Соревнования.</p> |

3. Тематическое планирование

Согласно УП на изучение учебного предмета «Физическая культура» всего отведено в 1 классе 99 часов (3 ч в неделю, 33 учебные недели), из них 66 часов (2 ч в неделю) на изучение обязательного минимума по учебному предмету. В целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся, часть УП по учебному предмету «Физическая культура» формируется участниками образовательных отношений - 33 часа из 99 часов. Данные часы идут на углубленное изучение учебного материала по предмету - 33ч (смотрите РП «Ритмика»).

Для обеспечения планируемых результатов и решения представленных выше задач в ходе реализации РП предусматривается использование такого организационного механизма, как межпредметная интеграция: выстраивание содержательных линий интеграции с другими учебными предметами обязательной части УП, учебными курсами части УП, формируемой участниками образовательных отношений, курсами внеурочной деятельности.

На **межпредметную интеграцию** содержания учебного предмета «Физическая культура» с содержанием других учебных предметов в 1-м классе, в соответствии с учебным планом Гимназии на 2018-19 учебный год (Организационный раздел ООП НОО, п. III.1.1) отводится 3 часа:

«**Математика**» - 1 час;

«**Окружающий мир**» - 2 часа.

Тип интеграции, основанный на совмещении КТП предметного содержания учебного предмета «Физическая культура» с программами ВД, способствует созданию условий для эффективной организации деятельности, связанной с решением проектных задач, в том числе в рамках разновозрастных групп.

Характеристика содержательных линий межпредметной интеграции с указанием объема учебных часов, форм организации образовательного процесса и форм организации образовательной деятельности представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Межпредметная интеграция

| № урока | Предмет | Раздел | Кол-во часов | Тема | Форма организации образовательного процесса | Форма организации образовательной деятельности |
|---------|---------------------|---|--------------|---|---|--|
| № 11 | Физическая культура | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | Физические упражнения для физкультминуток | Ауд. | Учебное занятие |
| № 17 | Математика | Число и счёт. Геометрические понятия. | | Числа и цифры 1–5 | | |
| №5 | Физическая культура | Организация здорового образа жизни. | 2 | Правильный режим дня | Ауд./неауд. | Учебное занятие (кабинет, спортзал) |
| № 23 | Окружающий мир | Ты и здоровье | | Урок в спортивном зале. | | |
| № 45 | Физическая культура | Спортивно-оздоровительная деятельность | 2 | Подвижные игры | Ауд./неауд. | Учебное занятие (спортзал, школьный двор) |
| № 34 | Окружающий мир | Я и другие люди | | О дружбе. | | |
| | | 6=3+3 | | | | |

РП по учебному предмету «Физическая культура» в 1-м классе предусматривается проведение 63 аудиторных часов. Достижение планируемых результатов (особенно личностных) обеспечивается за счет неаудиторных форм работы с классом (экскурсии, образовательные события, соревнования и другое) - 3 неаудиторных часа. Данное соотношение в 1 классе составляет 95:5 % (см. УП, Таблица 2). Аудиторные и неаудиторные формы организации ОП отражены в КТП (Приложение 2) и Таблице 1.

Основной формой организации образовательной деятельности остается урок как место коллективно-распределительной деятельности над постановкой и решением учебно-практических и учебно-познавательных задач. Из 66 часов обязательной части в 1 классе на уроки отводится 50 часов, которые обеспечивают индивидуализацию образовательной деятельности и направлены на удовлетворение потребностей и интересов обучающихся на уровне освоения учебного предмета.

Кроме того, предусматривается проведение в 1-м классе – 16 учебных занятий, которые рассматриваются как место для индивидуальной, групповой работы над определением проблем, трудностей, достижения, отбора и планирования индивидуальной работы, учащихся по формированию самостоятельной учебной деятельности. Приоритет отдается работе в парах и командах. Соотношение форм организации образовательной деятельности (урочной и неурочной) в 1-м классе составляет 75 : 25%.

Предусматривается регулярное проведение спортивно оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад), организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности, проектно-исследовательская работа по проблемам здоровья.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» интегрирует (без учета часов) с программами содержательного раздела ООП НОО:

- Программа формирования у обучающихся универсальных учебных действий (Содержательный раздел ООП НОО, п. II.1;
- Программа духовно-нравственного воспитания, развития обучающихся (II.4);
- Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.
- Программа коррекционной работы (II.7)
- Программа работы с одаренными детьми «Формирование социальной креативности одаренных детей (II.6).

Тематическое планирование представлено в РП:

- учебно-тематическим планом;
- календарно-тематическим планом, который конкретизирует темы изучаемых разделов РП до уровня тем учебных занятий (уроков), представленным в Приложении 2 к РП.

Таблица №2.

Учебно-тематический план

| Раздел | Кол-во часов | Темы уроков (занятий) |
|--------|--------------|-----------------------|
|--------|--------------|-----------------------|

| | | |
|--|-------------|---|
| Физкультурные и сопряженные с ними знания | 16 ч | <p>Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Планирование режима дня школьника 1 класса. Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты. Гигиенические процедуры как часть режима дня. Правила выполнения закаливающих процедур. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики: движения руками вперед и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперед, приседания и т.п. Физкультминутки. Физические упражнения для физкультминуток: движения руками вперед и вверх, приседания, наклоны вперед, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении).</p> |
| Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни | 42 ч | <p><i>Легкая атлетика (16 ч)</i> Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча. <i>Гимнастика с элементами акробатики (16 ч)</i> Строевые упражнения и строевые приемы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»). Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезание через низкие препятствия. <i>Подвижные игры (10 ч)</i> Правила проведения подвижных игр.</p> |
| Физическая подготовка и физическое совершенствование | 8 ч | <p>Простейшие навыки контроля самочувствия: оценка самочувствия по субъективным признакам (3 ч) <i>Подвижные игры (5 ч)</i> Правила общения во время подвижной игры.</p> |

1.1 Нормативно-правовая база

- Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс] / Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изм. и доп. на 03.08.2018) // Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1:0>, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус. (далее – 273-ФЗ)
- Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования [Электронный ресурс] / Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013 г. N 1015 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013 N 1342, от 28.05.2014 N 598) // Режим доступа: <http://base.garant.ru/70466462/>, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Приложение к приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 (с изм. и доп.; в ред. на 31.12.2015) // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_96801/, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус. (далее – ФГОС НОО).
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Приложение к приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изм. и доп.; в ред. на 31.12.2015) // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110255/, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус. (далее – ФГОС ООО).
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях [Электронный ресурс] / Утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 (с изменениями и дополнениями; ред. от 24.11.2015) // Режим доступа: <http://base.garant.ru/12183577/>, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус.
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс] / Утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_184630/, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус.

1.2. Учебно-методическое обеспечение¹

1.2.1. Учебники

| № | Автор, название | Год издания | Издательство | Наличие электронного приложения |
|----|---|-------------|------------------|---------------------------------|
| 1. | Физическая культура 1-2 класс / Петрова Т.В, Копылов Ю.А., | 2014 | М.: Вентана-Граф | + |

¹ Списки включают основную литературу (УМК по предмету) и дополнительную литературу, которой пользуется педагогический работник при подготовке к учебным занятиям

| | | | |
|-----------------------------|--|--|--|
| Полянская Н.В., Петров С.С. | | | |
|-----------------------------|--|--|--|

1.3. Материально-техническое обеспечение

1.3.1. Учебное оборудование

| № | Название учебного оборудования | Класс |
|-----|---|-------|
| 1. | Стенка гимнастическая. | 3 |
| 2. | Скамейки гимнастические жёсткие (4м, 2м) | 3 |
| 3. | Комплект навесного оборудования (мишени для метания). | 3 |
| 4. | Мячи (набивные массой 1 и 2 кг, малые (теннисные и мягкие), баскетбольные, волейбольные, футбольные). | 3 |
| 5. | Палки гимнастические. | 3 |
| 6. | Скакалки детские. | 3 |
| 7. | Маты гимнастические. | 3 |
| 8. | Коврики (гимнастические, массажные). | 3 |
| 9. | Кегли. | 3 |
| 10. | Обручи пластиковые детские. | 3 |
| 11. | Сетка волейбольная. | 3 |

1.3.2. Компьютерная техника и интерактивное оборудование

| № | Название учебного оборудования | Класс |
|----|---------------------------------|-------|
| 1. | Магнитная доска. | 3 |
| 2. | Персональный компьютер. | 3 |
| 3. | Мультимедийный проектор. | 3 |
| 4. | Многофункциональное устройство. | 3 |
| 5. | Цифровая фотокамера | 3 |
| 6. | Цифровая видеокамера. | 3 |
| 7. | Музыкальный центр. | 3 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Раздел | Тема учебного занятия | Дата проведения | | Форма организации учебного процесса (урок и его тип, занятие, практикум, образовательное событие) | Характеристика основных видов учебной (образовательной) деятельности обучающихся | Формы контроля | Примечания |
|----------|--|--|-----------------|----------|---|--|----------------|--|
| | | | планируемая | реальная | | | | |
| 1 | Физкультурные и сопряженные с ними знания | <p>Основы знаний по физической культуре</p> <p><i>Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.</i></p> <p>История физической культуры в древних обществах.</p> | | | Урок | <p>Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;</p> <p>понимать роль физической культуры в древних обществах;</p> <p>понимать связь между военной деятельностью и спортом</p> | | Составить небольшой рассказ о развитии физической культуры в древнем мире. |