

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Жирновская средняя общеобразовательная школа

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель ШМО

Г.Н. Адамова / Г.Н. Адамова/

Протокол от 25.08.2021г. №1

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

Н.Г. Лебедева /Н.Г.Лебедева/

«25» августа 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

С.Я. Шкодин /С.Я.Шкодин/

Приказ от 30.08.2021г. №171



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Просветовой Галины Ивановны
(ФИО автора)

первая

(квалификационная категория)

по физической культуре, 1-в класс, УМК В.И.Ляха, 97 ч.

(предмет, класс, состав УМК, количество часов)

2021 - 2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1 класса разработана на основе нормативных документов и учебно-методического обеспечения реализации программы:

1. Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 06. 10. 2009 г. №373 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643).
3. Федеральный перечень учебников, утверждённый приказом Министерства просвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
4. Примерные программы по учебным предметам. Стандарты второго поколения. Начальная школа. В 2-х частях. Москва. «Просвещение».2011 г.
5. Авторская программа «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: В.И.Лях.- М.: Просвещение,2021.
6. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Жирновской СОШ.
7. Учебный план МБОУ Жирновской СОШ.
8. Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов МБОУ Жирновской СОШ

Цели и задачи изучения предмета « Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

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:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и влияния предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,

содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа "Физическая культура" для 1 класса разработана в соответствии с Учебным планом МБОУ Жирновская СОШ начального общего образования.

Годовой календарный график составляет 33 учебных недели. Курс рассчитан на 3 часа в неделю, общее количество учебных часов в год – 99 часов

Согласно утвержденному расписанию количество часов уменьшено на 2 часа, поэтому общее количество часов в год -97 ч .

Уплотнение материала в разделе «Подвижные игры».

Учебно – методические пособия и электронные ресурсы

1. В.И.Лях. Физическая культура.1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. М.: «Просвещение», 2020.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2018.
3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2017.
4. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

1-й класс

Личностные результаты

Обучающиеся научатся:

- чувству гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- осознанию своей этнической и национальной принадлежности;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- формированию установки на безопасный и здоровый образ жизни;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- *проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*
- *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;*
- *умению не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;*

Метапредметные результаты

В области познавательных УУД:

Обучающиеся научатся:

- Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела;
- Отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике.
- Определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания.
- Находить необходимую информацию
- Наблюдать и делать самостоятельные простые выводы

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *слушать, извлекая нужную информацию, а также самостоятельно находить её в дополнительной литературе;*
- *делать обобщения, выводы; выполнять учебно-познавательные действия в материализованной и умственной форме;*
- *понимать информацию, представленную в изобразительной, схематичной, модельной форме, использовать знаково-символические средства для решения различных учебных задач.*

В области коммуникативных УУД:

Обучающиеся научатся:

- *навыкам учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы;*
- *добывать недостающую информацию с помощью вопросов;*
- *представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме;*
- *организовывать и осуществлять совместную деятельность;*

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *навыкам речевых действий: использованию адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.*
- *сохранять доброжелательное отношение друг к другу;*
- *формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга;*
- *с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;*
- *понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом;*
- *уважению к иной точке зрения.*

В области регулятивных УУД:

Обучающиеся научатся:

- *самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;*
- *сохранять заданную цель;*
- *осуществлять действия по образцу и заданному правилу;*
- *умению видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого;*
- *контролировать свою деятельность по результату.*

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности;*
- *формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт сотрудничества в совместном решении задач;*
- *осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;*
- *умению адекватно понимать оценку взрослых и сверстников;*
- *проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.*

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- *планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;*
- *в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;*

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;*
- *характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;*
- *излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;*
- *находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;*
- *оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;*
- *применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.*

Содержание учебного предмета, курса

1 КЛАСС (99 ч)

1. Знания о физической культуре (6 ч.)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

2. Легкая атлетика (31 ч.)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

3. Гимнастика с элементами акробатики (34 ч.)

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

4. Подвижные игры (26 ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем (в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания разделов "Лыжная подготовка" и "Плавание" они заменены на углублённое освоение содержания разделов "Лёгкая атлетика", "Подвижные игры", "Гимнастика с элементами акробатики") и перераспределения часов

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количес тво часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Контрольные работы/тесты
1 класс				
1	Знания о физической культуре	6	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных передвижения человека. Определять ситуации, требующие	

			применения правил предупреждения травматизма. Составлять индивидуальный режим дня .Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки.	
2	Легкая атлетика	31	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать технику безопасности при метании малого мяча.	
3	Гимнастика с элементами акробатики	34	Осваивать технику акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений	
4	Подвижные игры	26	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать активные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
	Итого:	97 ч		

Календарно - тематическое планирование Физическая культура. 1 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока
	по календарно-тематическому планированию	по факту	
Знания о физической культуре (1ч.)			
1	02.09		Организационно-методические указания. ОБЖ «Правила поведения на уроках физической культуры»
Лёгкая атлетика (4ч.)			
2	03.09		ОБЖ «Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики» Ходьба. Обучение разновидностям ходьбы.
3	07.09		Бег. Обучение разновидностям бега.
4	09.09		Специальные беговые упражнения. Челночный бег на 3x10 м
5	10.09		Прыжки. Разновидности прыжков.
Знания о физической культуре (1ч.)			
6	14.09		Возникновение физической культуры и спорта.
Подвижные игры (1ч.)			
7	16.09		Русская народная подвижная игра «Горелки».
Знания о физической культуре (3ч.)			

8	17.09		Олимпийские игры.
9	21.09		Что такое физическая культура?
10	23.09		Темп и ритм. ОБЖ «Мы идём в школу»
Подвижные игры (1ч.)			
11	24.09		Подвижная игра "Мышеловка"
Знания о физической культуре (1ч.)			
12	28.09		Личная гигиена человека.
Лёгкая атлетика (2ч.)			
13	30.09		Метание малого мяча на дальность с места.
14	01.10		Прыжок в длину с места.
Гимнастика с элементами акробатики (6ч.)			
15	05.10		ОБЖ «Правила по технике безопасности на уроках гимнастики» Наклон вперёд из положения стоя. Размыкание и смыкание приставными шагами.
16	07.10		Подъём туловища из положения лёжа за 30 с
17	08.10		Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.
18	12.10		Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Повороты направо, налево.
19	14.10		Опорный прыжок. Обучение элементам опорного прыжка.
20	15.10		Закрепление навыков элементов опорного прыжка.
Подвижные игры (9ч.)			
21	19.10		Подвижные игры с ловлей и бросками мяча в парах
22	21.10		Подвижная игра «Осада города»
23	22.10		Подвижные игры с ведением и передачей мяча.
24	26.10		Игры на развитие скорости бега
25	28.10		Игровые взаимодействия в команде.
26	09.11		Подвижная игра «Ночная охота»
27	11.11		Эстафеты с мячами. Игра "Глаза закрывай – упражнение начинай"
28	12.11		Подвижная игра "Гуси-лебеди"
29	16.11		Игры с включением прыжков.
Гимнастика с элементами акробатики(24ч.)			
30	18.11		Группировка и перекаты.
31	19.11		Разновидности перекатов.
32	23.11		Техника выполнения кувырка вперёд.
33	25.11		Кувырок вперёд.
34	26.11		Стойка на лопатках, «мост»
35	30.11		Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование
36	02.12		Стойка на лопатках, согнув ноги. Перекаты в сторону из упора стоя на коленях.
37	03.12		Лазанье по гимнастической стенке.
38	07.12		Перелезание по гимнастической стенке.
39	09.12		Висы на перекладине. Ходьба по скамейке.
40	10.12		Ходьба по скамье, перешагивая через мячи, кубики.
41	14.12		Прыжки со скакалкой. ОБЖ. Если хочешь быть здоров.
42	16.12		Прыжки в скакалку.
43	17.12		Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа.
44	21.12		Танцевальные упражнения. Ознакомление с элементами танцевальных упражнений.

45	23.12		Строевые упражнения.
46	24.12		Общеразвивающие упражнения без предметов (обучение).
47	28.12		Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки.
48	30.12		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.
49	13.01		Вращение обруча.
50	14.01		Круговая тренировка.
51	18.01		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.
52	20.01		Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке.
53	21.01		Лазанье по канату.
Подвижные игры (5ч.)			
54	25.01		Подвижная игра «Белочка-защитница»
55	27.01		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).
56	28.01		Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).
57	01.02		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).
58	03.02		Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит»).
Лёгкая атлетика (13ч.)			
59	04.02		Техника прыжка в высоту с прямого разбега.
60	08.02		Прыжок в высоту с прямого разбега.
61	10.02		Прыжок в высоту спиной вперёд.
62	11.02		Прыжок с места в длину.
63	22.02		ОРУ на месте. Перестроение по ориентирам. Наклон вперед из положения сидя.
64	24.02		Прыжки на препятствие, подскоки на месте в быстром темпе на одной, двух ногах.
65	25.02		Броски и ловля мяча в парах.
66	01.03		Ведение мяча в движении.
67	03.03		Эстафеты с мячом.
68	04.03		Бросок набивного мяча от груди.
69	10.03		Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке.
70	11.03		ОРУ на развитие гибкости. Разновидности прыжков через скакалку.
71	15.03		ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо.
Подвижные игры (6ч.)			
72	17.03		Подвижные игры с мячом.
73	18.03		Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».
74	22.03		Броски мяча через волейбольную сетку.
75	01.04		Точность бросков мяча через волейбольную сетку.
76	05.04		Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
77	07.04		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
Гимнастика (4ч.)			
78	08.04		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.

79	12.04		Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.
80	14.04		Упражнения в равновесии (ходьба по бревну)
81	15.04		Специальные прыжковые упражнения. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями.
Лёгкая атлетика (12ч.)			
82	19.04		Бросок набивного мяча от груди вперёд-вверх из положения стоя.
83	21.04		Бросок набивного мяча снизу.
84	22.04		Метание на дальность и в цель с места.
85	26.04		Метание мяча в цель с разбега.
86	28.04		Прыжки с места в паре с хлопком над головой.
87	29.04		Прыжки в длину с разбега. Многоскоки.
88	03.05		Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта.
89	05.05		Бег с высокого старта. Бег 30 метров.
90	06.05		Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег–50м, ходьба–100м). Понятие скорость бега.
91	10.05		Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 60м, ходьба – 80м).
92	12.05		Равномерный бег (до 7 мин). ОРУ в парах. Преодоление полосы препятствий.
93	13.05		Специальные беговые упражнения. Высокий старт в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением до 30 м.
Подвижные игры (4ч.)			
94	17.05		Ловля и передача мяча (волейбольного) с хлопком. Игра «Передал – садись».
95	19.05		Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».
96	20.05		Командная подвижная игра «Хвостики»
97	24.05		Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра «Мяч соседу».
Итого: 97 часов			