

МКОУ Баклушинская СШ

Рабочая программа рассмотрена
на методсовете
протокол № 1 от 26.08.21 г.
руководитель МС
_____. /Муртазина О.Н./

Согласовано
зам. директора по УВР
_____. /Муртазина О.Н./
«30.» 08. 21. г.

Утверждаю
директор школы
_____. /Косинская О.В./
Приказ № 94 . от 31.08.21 г.

Рабочая программа по физической культуре 1 класс (базовый уровень)

Учитель физической культуры
Ямбаев Р.Р.

2021-2022 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений 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 ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

К концу учебного года *учащиеся научатся:*

- по разделу «*Знания о физической культуре*» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как её измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.
- по разделу «*Гимнастика с элементами акробатики*» — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперёд из положения стоя, подъём туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вращение обруча, лазание по гимнастической стенке и перелезание с пролета на пролет, прыгать со скакалкой и в скакалку, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них.
- по разделу «*Легкая атлетика*» — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3х10 м, беговую разминку, метание как на дальность так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- по разделу «*Лыжная подготовка*» — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
- по разделу «*Подвижные и спортивные игры*» — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопках», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки»,

«Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Содержание учебного предмета

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Физическая культура. 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.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплекса упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты;

стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

На материале легкой атлетики: прыжки. Бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	11
1	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	1
2	Ходьба и бег. Понятие 2короткая дистанция».	1
3	Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси –лебеди».	1
4	Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси –лебеди».	1
5	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1
6	Прыжки. Разновидности прыжков.	1
7	Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
8	Прыжки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
9	Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
10	Броски малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
11	Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
	Подвижные игры.	20
12	Подвижные игры. Игра «К своим флажкам».	1
13	Подвижные игры. Игра «Два Мороза». Эстафеты.	1
14	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!».	1
15	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!». Эстафеты.	1
16	Подвижные игры. Игра «Метко в цель».	1
17	Подвижные игры. Игра «Октябрята».	1
18	Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенёчки».	1
19	Подвижные игры. Игра «Октябрята», «Угадай, чей голосок».	1
20	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Угадай, чей голосок».	1
21	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Угадай, чей голосок».	1
22	Подвижные игры. Игра «Капитаны»	1
23	Подвижные игры. Игра «Капитаны».	1
24	Подвижные игры. Игра «Два Мороза».	1
25	Подвижные игры. Игра «Пятнашки». Эстафеты.	1
26	Подвижные игры. Игра «прыгающие воробушки».	1
27	Подвижные игры. Игра «Зайцы в огороде».	1
28	Подвижные игры. Игра «Лисы и куры».	1
29	Подвижные игры. Игра «Точный расчет».	1
30	Подвижные игры. Игра «Удочка». Эстафеты.	1
31	Подвижные игры. Игра «Удочка». Эстафеты.	1
	Гимнастика.	17
32	Инструктаж по Т/Б. Строевые упражнения. Перекаты.	1
33	Строевые упражнения. Перекаты.	1
34	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
35	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».	1
36	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
37	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1
38	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
39	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
40	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
41	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
42	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
43	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	1
44	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Космонавты».	1
45	Лазание по гимнастической стенке, переход по стенке и прыжок на мат.	1
46	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и на коленях.	1
47	Лазание по гимнастической скамейке лёжа на животе с подтягиванием.	1
48	Перелезание через препятствие.	1

	Кроссовая подготовка.	19
49	Инструктаж по Т/Б по кроссовой подготовке. Подвижная игра «Пятнашки».	1
50	Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Третий лишний».	1
51	Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
52	Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Третий лишний».	1
53	Равномерный бег. Эстафеты.	1
54	Равномерный бег. Подвижная игра «День и ночь».	1
55	Равномерный бег. Подвижная игра «Третий лишний».	1
56	Равномерный бег. Подвижная игра «Пятнашки».	1
57	Равномерный бег. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
58	Равномерный бег. Подвижная игра «Третий лишний».	1
59	Равномерный бег. Эстафеты.	1
60	Равномерный бег. Эстафеты.	1
61	Равномерный бег. Подвижная игра «Третий лишний».	1
62	Равномерный бег. Подвижная игра «Выбивалы».	1
63	Равномерный бег. Эстафеты.	1
64	Равномерный бег. Подвижные игры с мячами.	1
65	Равномерный бег. Подвижные игры с мячами.	1
66	Равномерный бег. Подвижная игра «Пустое место».	1
67	Равномерный бег. Подвижная игра «Третий лишний».	1
	Подвижные игры на основе баскетбола.	
68	Т/Б на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте . Ловля мяча на месте.	1
69	Бросок и ловля мяча снизу на месте.	1
70	Бросок и ловля мяча снизу на месте.	1
71	Бросок и ловля мяча снизу на месте.	1
72	Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами.	1
73	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	1
74	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	1
75	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	1
76	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	1
77	Передача мяча. Игра «Передал- садись».	1
78	Бросок мяча. Эстафеты с мячами.	1
79	Бросок мяча. Эстафеты с мячами.	1
80	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1
81	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1
82	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
83	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
84	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
85	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
86	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
87	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
88	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
89	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
	Легкая атлетика.	10
90	Т/Б на уроках л/а. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
91	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.	1
92	Бег 30 м. Подвижная игра «День и ночь».	1
93	Бег 30 м. Подвижная игра «День и ночь».	1
94	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
95	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Кузнечики».	1
96	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Кузнечики».	1
97	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	1
98	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	1
99	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	1

