

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Большеафанасовская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
Руководитель МО
Маслова И.В. /
Протокол № _____
от «*31*» августа 2022г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
МБОУ «Большеафанасовская СОШ»
НМР РТ
Гараева Е.М. /
от «*31*» августа 2022г.



Рабочая программа

по учебному предмету физическая культура для **1 класса**

Кузнецова Алексея Анатольевича,

МБОУ «Большеафанасовская СОШ» НМР РТ

Принято на педагогическом совете
МБОУ «Большеафанасовская СОШ»
протокол № 1 от 31.08.2022 г.

С.Б.Афанасово

2022-2023 уч. год

Рабочая программа по **физической культуре для 1 класса** составлена на основе следующих нормативных документов:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" от 06.10.2009г №373;с изменениями, утвержденными приказом МОиН РФ от 26 ноября 2010 года, приказом МО и Н РФ №1576 от 31 декабря 2015 года;
- Авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура» М., «Просвещение», 2011 г., прошедшей экспертизу и апробацию
- Учебного плана МБОУ «Большеафанасовская СОШ» НМР РТ на 2020-2021 учебный год;
- Положения о рабочей программе МБОУ «Большеафанасовская СОШ» НМР РТ;
- Основной образовательной программы НОО по предмету «Физическая культура».

Место предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» реализует предметную область «Физическая культура». В федеральном базисном учебном плане на изучение данного предмета отводится в 1 классе 99 часов из расчёта 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного материала

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха, неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;

- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса. Виды учебной деятельности.

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые 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); перекувырки назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекувырки 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).

Легкая атлетика

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.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

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 «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Уровень физической подготовленности к концу 1 класса

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |

| | | | | | | |
|-------------------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

Тематическое планирование

| № п/п | Раздел, тема | Количество Часов |
|--------------|---|------------------|
| | Знания о физической культуре | 5 ч |
| | Физическое совершенствование | 94 ч |
| 1 | Легкая атлетика | 29 ч |
| | Беговые упражнения | 14 ч |
| | Прыжковые упражнения | 9 ч |
| 2 | Подвижные и спортивные игры | 29 ч |
| | Подвижные игры | 12 ч |
| | Подвижные игры на основе баскетбола | 17 ч |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 24 ч |
| | Организующие команды и приемы | 4 ч |
| | Акробатические упражнения | 6 ч |
| | Снарядная гимнастика | 7 ч |
| | Гимнастические упражнения прикладного характера | 7 ч |
| 4 | Лыжные гонки | 12 ч |
| Всего | | 99 часов |

Перечень учебно-методического обеспечения

| Наименование объектов и средств МТО | Количество |
|--|-------------------|
| <p><i>Учебно-методические пособия, печатные</i></p> <p>- Примерная программа по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.1.Издательство: Москва «Просвещение», 2011г.</p> <p>- Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева 4 класс–Волгоград.: «Учитель» 2011год</p> <p><i>Интернет-ресурсы:</i></p> <p>1. http://www.proshkolu.ru</p> <p>2. http://www.edu.ru</p> <p>3. http://www.uchitel-izd.ru</p> | <p>1</p> <p>1</p> |
| <p>Технические средства обучения</p> <p>Спортивное оборудование:</p> <p>1. Бревно напольное (3 м).</p> <p>2. Козел гимнастический.</p> <p>3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).</p> <p>4. Стенка гимнастическая.</p> <p>5. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).</p> | |

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none">6. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).7. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.8. Скакалка детская.9. Мат гимнастический.10. Акробатическая дорожка.11. Коврики: гимнастические, массажные.12. Обруч пластиковый детский.13. Планка для прыжков в высоту.14. Стойка для прыжков в высоту.15. Рулетка измерительная.16. Лыжи детские (с креплениями и палками).17. Щит баскетбольный тренировочный.18. Волейбольная стойка универсальная.20. Сетка волейбольная.21. Аптечка. | |
|---|--|

Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры в 1а классе

| № | Тема урока, тип урока | Кол-во час | Срок проведения | |
|----|---|------------|-----------------|------|
| | | | план | факт |
| 1 | Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Профилактика травматизма». Подвижная игра «Горелки». | 1 | | |
| 2 | Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки». | 1 | | |
| 3 | Урок – викторина «Основные способы передвижения человека. Представление о физических упражнениях». Подвижная игра «Летает – не летает». | 1 | | |
| 4 | Урок – игра Представление о физических качествах (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал». | 1 | | |
| 5 | Урок – путешествие. Различные виды ходьбы. Стартовый контроль: бег 30 м. | 1 | | |
| 6 | Спортивный калейдоскоп Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». | 1 | | |
| 7 | Спортивный марафон: Беговая подготовка. Различные виды ходьбы и бега. | 1 | | |
| 8 | Стартовый контроль: прыжок в длину с места «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». | 1 | | |
| 9 | Спортивный марафон Бег с изменяющимся направлением движения. Игра «У ребят порядок строгий». | 1 | | |
| 10 | Урок – игра Челночный бег. Стартовый контроль: подтягивание Игра «Ястреб и утка». | 1 | | |
| 11 | «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Беседа «Двигательный режим учащихся» | 1 | | |
| 12 | Стартовый контроль: 6-минутный бег Высокий старт с последующим ускорением. Кросс по слабопересеченной местности. | 1 | | |
| 13 | Эстафеты. Бег с ускорением. Беседа «Что такое «личная гигиена»? | 1 | | |
| 14 | Прыжковая подготовка. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед. | 1 | | |
| 15 | Урок – игра Стартовый контроль: челночный бег 3x10 м. Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики- воробушки».. | 1 | | |
| 16 | Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Волк во рву». | 1 | | |
| 17 | Бег с высоким подниманием бедра. Стартовый контроль: наклон вперед из положения сидя. | 1 | | |
| 18 | Развитие гибкости. Здоровый образ жизни младшего школьника. | 1 | | |
| 19 | Вводный. Развитие гибкости. Программы здоровья. | 1 | | |
| 20 | Беседа о закаливании. Передвижение по гимнастической стенке. | 1 | | |
| 21 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Совершенствовать технику метания. | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 22 | Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Упражнения в равновесии. | 1 | | |
| 23 | Спортивные игры. Обучение технике ведения мяча. | 1 | | |
| 24 | Знакомство с доктором Активный отдых. Совершенствовать технику лазания | 1 | | |
| 25 | Передвижение по гимнастической стенке в вертикальном направлении. | 1 | | |
| 26 | Передвижение по гимнастической стенке в горизонтальном направлении. | 1 | | |
| 27 | Преодоление полосы препятствий с элементами переползания. | 1 | | |
| 28 | Прикладная гимнастика. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ТБ и гигиена на занятиях в гимнастическом зале. | 1 | | |
| 29 | Оказание первой помощи. Перемещение по гимнастической стенке любым способом. | 1 | | |
| 30 | Преодоление полосы препятствий. Самоконтроль при выполнении упражнений. | 1 | | |
| 31 | Обучение технике акробатических упражнений. Развитие статического и динамического равновесия. | 1 | | |
| 32 | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений | 1 | | |
| 33 | Произвольное лазание по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре присев | 1 | | |
| 34 | Совершенствование техники лазания. | 1 | | |
| 35 | Отработка навыка лазания по канату | 1 | | |
| 36 | Снарядная гимнастика. Обучение упору и висам лежа на низком бревне | 1 | | |
| 37 | Отработка техники лазания. ТБ во время лазания. | 1 | | |
| 38 | Учет умений в лазании по канату. Выполнение висов, упоров и упражнений в равновесии. | 1 | | |
| 39 | Упражнения в равновесии. Учет по прыжкам в длину с места | 1 | | |
| 40 | Урок – игра по совершенствованию двигательных навыков | 1 | | |
| 41 | Эстафета «Веселые старты». Подвижная игра «Кузнечики». | 1 | | |
| 42 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. | 1 | | |
| 43 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. | 1 | | |
| 44 | Акробатика. Учет кувырка вперед в группировке (мальчики) (девочки) Перешагивание через шнуры попеременно правой и левой ногой | 1 | | |
| 45 | Динамическое и статическое равновесие. Плясовые движения. | 1 | | |
| 46 | Статическое равновесие. Танцевальный шаг на носках. | 1 | | |
| 47 | Упражнения с элементами народных танцев. | 1 | | |
| 48 | Оздоровительные формы занятий во время каникул. | 1 | | |
| 49 | Лыжная подготовка. Правила хранения, переноса лыж. Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. | 1 | | |
| 50 | Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок | 1 | | |
| 51 | Передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагами | 1 | | |
| 52 | Передвижение скользящим шагом. Игровое упражнение «Слалом» | 1 | | |
| 53 | Низкая стойка. Подъем в гору лесенкой | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 54 | Подъем на пологий склон лесенкой и спуск в основной стойке. | 1 | | |
| 55 | Отработка приставных и скользящих шагов. | 1 | | |
| 56 | Передвижение с палками. | 1 | | |
| 57 | Обучение движению с палками. Ходьба ступающим шагом с продвижением вперед. | 1 | | |
| 58 | Прохождение дистанции 200-300м в среднем темпе | 1 | | |
| 59 | Скольжение на согнутых ногах. Игра «Быстрый лыжник» | 1 | | |
| 60 | Спуск на пологом склоне в низкой стойке без палок. | 1 | | |
| 61 | Игры и развлечения в зимнее время года. «Взятие крепости», «Попади в цель» | 1 | | |
| 62 | Подвижные игры с элементами спортивных игр. Техника безопасности во время игр. | 1 | | |
| 63 | Гимнастика. Перекаты в сторону из упора стоя на коленях. Метание мяча в цель | 1 | | |
| 64 | Гимнастика. Перекат вправо (влево) из упора стоя на правом колене, | 1 | | |
| 65 | Гимнастика. Кувырок назад в группировке. | 1 | | |
| 66 | ОРУ. Игры с мячом. Лазание. Кувырок назад | 1 | | |
| 67 | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Прыжки с обручем | 1 | | |
| 68 | Лазание по гимнастической скамейке . Упражнения на равновесие | 1 | | |
| 69 | Подвижные игры с предметами. Народные подвижные игры | 1 | | |
| 70 | Броски большого мяча (1кг) на дальность. Броски из-за головы, снизу, сверху двумя руками, одной рукой. | 1 | | |
| 71 | Броски и ловля большого мяча. Броски из-за головы, снизу, сверху двумя руками, одной рукой. Метание малого мяча от плеча на дальность. | 1 | | |
| 72 | Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы. Спортивная игра «Перестрелки» | 1 | | |
| 73 | Метание мяча на дальность левой и правой рукой от плеча. Игры «Меткий стрелок», «Чемпион по метанию мяча в цель», «Самый длинный бросок» | 1 | | |
| 74 | Лазание по гимнастической стенке и спуск. Прыжки между предметами | 1 | | |
| 75 | Двигательный режим школьников в дни весенних каникул. Сбор «витаминок» здоровья | 1 | | |
| 76 | Спортивные игры. Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу и ловля двумя руками | 1 | | |
| 77 | Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками снизу. Учет наклона вперед из положения сидя. | 1 | | |
| 78 | Метание мяча в вертикальную цель из-за головы. | 1 | | |
| 79 | Метание. Ведение малого мяча в ходьбе между предметами | 1 | | |
| 80 | Забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы. Учет «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине» | 1 | | |
| 81 | Метание малого мяча. Поднимание и опускание туловища | 1 | | |
| 82 | Закрепление метания малого мяча. Наклоны туловища. | 1 | | |
| 83 | Упражнения в равновесии. Прыжки с высоты. Бег на выносливость, бег на 30 м | 1 | | |
| 84 | Ползание по наклонной скамейке вверх, вниз. Учет челночного бега | 1 | | |

Лист изменений в календарно-тематическом планировании

| № | Дата | Изменения, внесенные в КТП | Причина | Согласование с зам. директора по УР |
|---|------|----------------------------|---------|-------------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

