Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
- ФГОС НОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от06.10.2009г. №373 (с изменениями от 28.10.2015г. №08-1786);
- Примерной ООП НОО, утвержденной приказом № 03-02-253.2 от 27.08.2015г.;
- Устава школы;
- Учебного плана МБОУ СОШ №1 г.Конаково им. Дениса Стребина на 2021-2022 учебный год;
- Положение о рабочей программе МБОУ СОШ №1 г.Конаково им. Дениса Стребина;
- Предметной программы «Физическая культура» Лях В.И. 1-4 классы М.;Просвещение, 2012 г.

Место предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры 1 классе – 102 часа, в неделю – 3 часа (34 учебные недели).

Предметные области	Учебные предметы	Количество часов в неделю 1 класс	Итого в неделю	Итого в год
Физическая культура и ОБЖ	**Физическая культура**	**3 часа**	**3**	**102**

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Представленная программа обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

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.
– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
– контролировать действия партнёра;
– общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметные результаты:
– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
– характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
– раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
– ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
– организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
– отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
– организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
– измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
– выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
– выполнять организующие строевые команды и приёмы;
– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
– плавать, в том числе спортивными способами;
– выполнять передвижения на лыжах.

Обучающие должны знать/уметь:
• что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт;
• получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка;
• научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах;
• научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
• научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой»;
• научатся играть в подвижные игры; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	11 - 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места	118 – 125	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 учёта времени					

Содержание учебного предмета

Основы знаний.

Естественные основы: Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Социально психологические основы: Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля: Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Подвижные игры: Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики: Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкая атлетика: Понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Лыжная подготовка: Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Понятие об обморожении. Техника безопасности при занятии лыжами

Легкоатлетические упражнения. (33часа)

На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей; Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, коротким, длинным, средним шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.

На освоение навыков бега, развитие скоростных способностей; Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, чередование с ходьбой, с преодолением препятствий, челночный бег 3х5,3Х10 метров, эстафеты с бегом на скорость.

На совершенствование навыков бега и развитие выносливости; Равномерный медленный бег до 4 минут. Кросс по слабопересеченной местности до 1 километра.
На совершенствование бега и развитие скоростных способностей; Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», бег с ускорением от 10 до 20 метров. Соревнования до 30 метров.
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых способностей; На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на180 , в длину с места, в длину с разбега, через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 6 прыжков).
На овладение навыками метания; Метание малого мяча с места в горизонтальную цель 2 Х 2 метра с расстояния 3 -4 метров, на дальность отскока от пола и от стены

Подвижные игры. (37часа)
Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей ориентироваться в пространстве; «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках; «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» «Лиса и куры».
На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений; «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча; ловля, передача на месте. Броски в цель (щит, обруч). Ведение мяча правой, левой рукой на месте.
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве; «Передача мяча в колоннах», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка», «Мяч в обруч».

Гимнастика с элементами акробатики. (16часов)
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости; ОРУ (общеразвивающие упражнения) обручем.
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей; Группировка, перекаты лежа на животе и в группировке.
На освоения навыков лазанья и перелезания, развитие силовых способностей, правильную осанку; Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.
На освоение навыков в опорных прыжках, развитие скоростно-силовых способностей; Перелезание через гимнастического коня.
На освоение навыков равновесия; стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейки, перешагивание через набивные мячи
На освоение строевых упражнений; основная стойка, построение в колонну, в шеренгу. Размыкание и смыкание приставными шагами, повороты на право, на лево.
На освоение ОРУ без предметов, развитие силы и гибкости, а также правильной осанки; Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комплексы ОРУ.

Лыжная подготовка. (14часов)
На освоение техники лыжных ходов; Скользящий и ступающий шаги с палками и без палок. Повороты переступанием. Подъемы и спуски с небольших склонов.
На развитие выносливости; Передвижение на лыжах до 1 км.

Игры на открытой площадке (2 часа)
Подвижные игры на основе баскетбола
Легкая атлетика

Учебно-методический комплект

Программа	Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы М.; Просвещение, 2012.
Учебник	Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы /учебник для образовательных учреждений/ М.; Просвещение, 2012.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
с учетом рабочей программы воспитания

	Тема раздела	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Легкая атлетика	Беседа: «Летние спортивные игры».	33 ч
2	Подвижные игры	Подготовка учащихся к выбору тестовых испытаний ГТО	36 ч
3	Гимнастика с элементами акробатики	Школьный этап соревнований « Папа,мама, Я-спортивная семья».	16 ч
4	Лыжная подготовка	Беседа: «Закаливание», Здоровьесберегающие технологии	14 ч
5	Игры на открытой площадке	Участие в легкоатлетических соревнованиях.	3 ч
6			
	ИТОГО		**102 ч**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	По плану	По факту	Коррет.
1	***Легкая атлетика.*** Разновидность ходьбы. Обычный бег. Игра «Два Мороза». Инструктаж по ТБ	**13** 1			
2	Разновидность ходьбы. Бег с ускорением (30м.). Игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция».	1			

3	Разновидность ходьбы. Бег с ускорением (30м, 60м.). Игра «Гуси-лебеди».	1			
4	Разновидность ходьбы. Бег с ускорением (60м.). Игра «Вызов номеров».	1			
5-6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ Игра «Зайцы в огороде».	2			
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Игра «Лисы и куры»	1			
8	Метание малого мяча. Игра «К своим флажкам».	1			
9	Метание малого мяча. Игра «Попади в мяч»	1			
10	Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит»	1			
11	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (б-50м, х-100м.). Игра «Пятнашки»	1			
12	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (б-50м, х-100м.). Игра «Третий лишний»	1			
13	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (б-50м, х-100м.). Игра «Октябрята»	1			
14-15	***Подвижные игры.*** ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	**20** 2			
16-17	ОРУ. Игры «Класс смирно!», «Октябрята». Эстафеты	2			
18-19	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты	2			
20-21	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты	2			
22-23	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты	2			
24-25	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты	2			
26	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты	1			
27	ОРУ. Игры «Удочка», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты	1			
28-29	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	2			
30-31	ОРУ. Игры «Лиса и куры», «Точный расчет». Эстафеты	2			
32-33	ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты	2			
34	***Гимнастика*** Основная стойка. Группировка. Перекаты. Игра «Пройти бесшумно». Инструктаж по ТБ	**16** 1			
35	Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты. Игра «Пройти бесшумно».	1			
36-37	Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты. ОРУ. Игра «Совушка»	2			
38-39	Построение в круг. Группировка. Перекаты. ОРУ. Игра «Космонавты».	2			

40-41	Перестроение по звеньям. Размыкания. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на г. скамейке, ходьба. Игра «Змейка.	2			
42	Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на г. скамейке. Игра «Не ошибись».	1			
43	Команды; «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». ОРУ. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись».	1			
44	Команды; «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». ОРУ. Ходьба по скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».	1			
45-46	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перелезания через коня. Игра «Иголочка и ниточка»	2			
47	ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезания через коня. Игра «Фигуры».	1			
48	ОРУ в движении. Подтягивание, лежа на животе на скамейке. Перелезания через горку матов. Игра «Светофор»	1			
49	ОРУ в движении. Подтягивание, лежа на животе на скамейке. Перелезания через горку матов. Игра «Три движения»	1			
50	***Лыжная подготовка*** Переноска и надевание лыж. Эстафеты. Инструктаж по ТБ	**16** 1			
51	Ступающий шаг без палок. Повороты переступанием. Игра	1			
52	Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Игра.	1			
53-54	Ступающий и скользящий шаги с палками и без палок. Эстафеты.	2			
55-56	Повороты переступанием. Подъем и спуск небольших склонов. Игра.	2			
57-58	Подъем и спуск небольших склонов. Игра и эстафеты.	2			
59	Повороты переступанием. Подъем и спуск небольших склонов. Игра.	1			
60	Подъем и спуск небольших склонов. Игры и эстафеты на лыжах	1			
61	Игры и эстафеты на лыжах.	1			
62	Передвижение на лыжах до 500м. Игры.	1			
63-64	Передвижение на лыжах до 1км. Игры.	2			
65	Передвижение на лыжах до 1км. Игры и	1			

	эстафеты на лыжах				
66-67	***Подвижные игры на основе баскетбола*** ОРУ. Ловля мяча на месте. Бросок мяча снизу. Игра «Бросай и поймай».	**17** 2			
68-69	ОРУ. Ловля мяча на месте. Бросок мяча снизу. Игра «Передача мячей в колоннах».	2			
70-71	ОРУ. Передачи мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	2			
72-73	ОРУ. Передачи мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	2			
74-75	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте и в щит. Игра «Мини-баскетбол»	2			
76-77	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте и в щит. Эстафеты с мячом Игра «Мини-баскетбол»	2			
78-79	ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Охотники и утки».	1			
80-81	ОРУ. Ведение мяча на месте. Игра «Круговая лапта». Эстафеты с мячами.	1			
82-83	ОРУ. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч». Эстафеты с мячами.	1			
84-85	ОРУ. Ведение мяча на месте. Броски мяча снизу на месте. Игра «Не давай мяч водящему».	1			
86-87	ОРУ. Броски мяча снизу на месте. Игра «Перестрелка», «Мини-баскетбол».	1			
88	***Легкая атлетика.*** ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра «Парашютисты».	**8** 1			
89	ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Кузнечик».	1			
90	ОРУ. Прыжок в длину с места с разбега. Эстафеты. Игра «Прыжок за прыжком».	1			
91	ОРУ. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4м.. Эстафета. Игра «Попади в мяч».	1			
92	ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений. Эстафеты. Игра «Защита укрепления».	1			
93	ОРУ, Метание набивного мяча на дальность. Эстафеты. Игра «Снайперы».	1			
94-95	ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег (30м). Игра «Воробьи и вороны». Эстафета.	1			
96-97	ОРУ. Бег (60м). Бег в заданном коридоре. Эстафеты. Игра «День и ночь».	1			
98	***Бег по пересеченной местности*** Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м). Игра «Третий лишний».	**2** 1			
99	Равномерный бег (8мин). Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба-100м). Игра «Вызов номеров».	1			

100-102	**Игры на открытой площадке.** Подвижные игры на основе баскетбола	***3*** 2			
	Легкая атлетика	1			