

Ростовская область Красносулинский район село Киселево

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КИСЕЛЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Учитель Демьянова Елена Анатольевна
(Ф.И.О.)

Класс 1

Количество часов в неделю 3

Общее количество часов по плану 95

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре в рамках ФГОС, авторской программы В.И.Лях, А.А.Зданевича

Учебник Физическая культура 1-4 класс. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич

Издательство Москва Просвещение, 2016г.

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Программа начального общего образования по физической культуре для 1 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373

«Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями в приказе Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1576);

- Примерной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2016);

- Учебник: «Физическая физкультура» 1-4 класс: В.И. Лях. – М. Просвещение 2019 г

- Учебно-методического комплекса предметная линия учебников, созданная под редакцией

В.И. Ляха и А.А. Зданевича. М.: Просвещение 2019 г

– Федерального закона от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте».

Раздел 1. Планируемые результаты

Предметные результаты

Ученик научится:

- 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 в 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);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры, для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Выпускник получит возможность научиться:

- 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;

- 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;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- 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 (низкие перекладина и брусья, напольное 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;

- 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 перестрелку по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Раздел 2. Содержание учебного предмета.

1 класс (95 часов – 3 часа в неделю)

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.

Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Раздел 2. Физическое совершенствование (95 часов).

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика 31 ч)

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (22 ч.)

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры (30ч.)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний», «Пятнашки».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч », « Охотники и утки ».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», «Лиса и зайцы»

Кроссовая подготовка (12 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 3 мин. Бег с преодолением препятствий.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

1.6. Учебно – тематический план

1 класс (96 ч.)	
1. Базовая часть	80 ч.
1.1 Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2 Подвижные игры	30 ч.
1. 3 Гимнастика с элементами акробатики	22 ч.
1.4 Легкоатлетические упражнения	31 ч.
1.5 Кроссовая подготовка	12 ч.
Итого	95 ч.

**Раздел 3. Календарно-тематическое планирование
1 класс**

№	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	2.09	
2	Ходьба и бег. Понятие «короткая дистанция».	4.09	
3	Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	7.09	
4	Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	9.09	
5	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	11.09	
6	Прыжки. Разновидности прыжков.	14.09	
7	Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	16.09	
8	Прыжки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	18.09	
9	Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам».	21.09	
10	Броски малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	23.09	
11	Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	25.09	
12	Подвижные игры. Игра «К своим флажкам».	28.09	
13	Подвижные игры. Игра «Два Мороза». Эстафеты.	2.10	
14	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!».	5.10	
15	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!». Эстафеты.	7.10	
16	Подвижные игры. Игра «Метко в цель».	9.10	
17	Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов».	12.10	
18	Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенечки».	14.10	
19	Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит».	16.10	
20	Подвижные игры. Игра «Волк во рву». «Посадка картошки».	19.10	
21	Подвижные игры. Игра «Волк во рву». «Посадка картошки».	21.10	
22	Подвижные игры. Игра «Капитаны».	23.10	
23	Подвижные игры. Игра «Капитаны».	26.10	
24	Подвижные игры. Игра «Два Мороза».	28.10	
25	Подвижные игры. Эстафеты.	30.10	
26	Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки».	9.11	
27	Подвижные игры. Игра «Зайцы в огороде».	11.11	
28	Подвижные игры. Игра «Лисы и куры».	13.11	
29	Подвижные игры. Игра «Точный расчет».	16.11	
30	Подвижные игры. Игра «Удочка». Эстафеты	18.11	
31	Подвижные игры. Эстафеты.	20.11	
32	Строевые упражнения. Перекаты.	23.11	
33	Строевые упражнения. Перекаты.	25.11	
34	Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе.	27.11	
35	Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе.	30.11	
36	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	2.12	
37	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на	4.12	

	коленях.		
38	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	7.12	
39	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	9.12	
40	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	11.12	
41	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	14.12	
42	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	16.12	
43	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	18.12	
44	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	21.12	
45	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	23.12	
46	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	25.12	
47	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	28.12	
48	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ	11.01	
49	Чередование ходьбы и бега.	13.01	
50	Чередование ходьбы и бега.	15.01	
51	Чередование ходьбы и бега.	18.01	
52	Чередование ходьбы и бега.	20.01	
53	Чередование ходьбы и бега.	22.01	
54	Чередование ходьбы и бега.	25.01	
55	Чередование ходьбы и бега.	27.01	
56	Чередование ходьбы и бега.	29.01	
57	Чередование ходьбы и бега.	1.02	
58	Чередование ходьбы и бега.	3.02	
59	Равномерный бег. Эстафеты.	5.02	
60	Равномерный бег. Эстафеты.	8.02	
61	Равномерный бег. Эстафеты.	10.02	
62	Равномерный бег. Эстафеты.	12.02	
63	Равномерный бег. Эстафеты.	15.02	
64	Равномерный бег. Эстафеты.	17.02	
65	Равномерный бег. Эстафеты.	19.02	
66	Равномерный бег. Эстафеты.	1.03	
67	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	3.03	
68	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	5.03	
69	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	10.03	
70	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	12.03	
71	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	15.03	
72	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	17.03	
73	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	19.03	
74	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	31.03	
75	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	2.04	
76	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	5.04	
77	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	7.04	
78	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	9.04	

79	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	12.04	
80	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	14.04	
81	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	16.04	
82	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	19.04	
83	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	21.04	
84	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	23.04	
85	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	26.04	
86	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	28.04	
87	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	30.04	
88	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	5.05	
89	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	7.05	
90	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	12.05	
91	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	14.05	
92	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	17.05	
93	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	19.05	
94	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	21.05	
95	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	24.05	

«Согласовано»
Протокол заседания
методического совета
МБОУ Киселевская СОШ
от 31 августа 2020 г

Финагеева Финагеева М.Н.
(подпись руководителя МС) (Ф.И.О.)

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МБОУ Киселевская СОШ
Карпова - Л.Б.Карпова

31 августа 2020 года
(число) (месяц)