

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Матюнинская начальная школа»

Рассмотрено
на заседании МО
учителей начальных классов
протокол №1 от 26.08.2021 г.
Руководитель МО
_____ С.А. Ровина

Утверждаю
директор МКОУ «Матюнинская НШ»
_____ Н.К.Юдина
Приказ №77 от 27.08.2021 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
(начальное общее образование)**

1 класс – 99 ч
Итого – 99ч

Разработчик программы:
учитель начальных классов
Павлова Л.В.

с. Степное Матюнино
2021 г.

Введение

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
- Рабочих программ Физическая культура. 1-4 классы /В. И. Лях. - М.: «Просвещение», 2015 г.

Учебный предмет «Физическая культура» рассчитан на 99 ч. (3 часа в неделю, 33 учебные недели)

I. Планируемые результаты.

Личностные.

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;

- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закалывающих процедур.

Метапредметные.

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем; . следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека.
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты.

Обучающийся научится:

- представлять физическую культуру как средства укрепления здоровья физического развития и физической подготовки человека;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр, отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры; выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; выполнять строевые упражнения; демонстрировать уровень физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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;

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

II. Содержание программы.

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 элементами акробатики.

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 (стилизованная 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. Элементы спортивных игр.

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.

III. Тематическое планирование.

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов
1.	Знания о физической культуре.	1
2.	Лёгкая атлетика.	4
3.	Знания о физической культуре.	2
4.	Лёгкая атлетика.	2
5.	Знания о физической культуре.	1
6.	Лёгкая атлетика.	4
7.	Гимнастика с элементами акробатики.	33
8.	Лыжные гонки.	12
9.	Подвижные игры. Элементы спортивных игр.	25
10.	Лёгкая атлетика.	15
	Итого:	99

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 1 класс.

№ урока	№ урока в разделе (теме)	Тема урока	Дата по плану	Дата фактическая
1. Знания о физической культуре. – 1 час				
1.	1.	Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи своё место».		
2. Легкая атлетика. – 4 часа				
2.	1.	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию «низкий старт». Разучивание игры «Ловишки».		
3.	2.	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом».		
4.	3.	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».		
5.	4.	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчёт по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка».		
3. Знания о физической культуре. – 2 часа				
6.	1.	Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки».		
7.	2.	Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки».		

4. Легкая атлетика. – 2 часа

8.	1.	Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника».		
9.	2.	Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места		

5. Знания о физической культуре. – 1 час

10.	1.	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Разучивание игр: «Запрещённое движение», «Два Мороза».		
-----	----	---	--	--

6. Легкая атлетика. – 4 часа

11.	1.	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». Разучивание игры «Два Мороза». Игра «Удочка».		
12.	2.	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выполнение наиболее эффективного темпа бега. Разучивание подвижной игры «Воробушки- попрыгунчики».		
13.	3.	Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки».		
14.	4.	Объяснение правил поведения и техники безопасности в спортивном зале. Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы».		

7. Гимнастика с элементами акробатики. – 33 часа

15.	1.	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъёму туловища. Контроль двигательных качеств: подъём туловища за 30секунд. Разучивание игры «Кто быстрее схватит?»		
16.	2.	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Совушка».		

17.	3.	Объяснение особенностей выполнения упражнений с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле».		
18.	4.	Обучение технике выполнения кувырка вперёд. Объяснение принципов проведения круговой тренировки.		
19.	5.	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи своё место».		
20.	6.	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях.		
21.	7.	Контроль двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке.		
22.	8.	Обучение правилам выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке. Объяснение правил игры на внимание «Класс, смирно!».		
23.	9.	Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лёжа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер».		
24.	10.	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Волк во рву».		
25.	11.	Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание подвижной игры «Тараканчики».		
26.	12.	Объяснение значения физкультминуток и принципов их построения. Обучение кувыркам вперёд поточным методом.		
27.	13.	Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперёд, сидя на полу; «мост», полушпагат. Обучение перекату назад в группировке.		
28.	14.	Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Совершенствование строевых		

		упражнений. Разучивание игры «Непослушные стрелки часов».		
29.	15.	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Игра «Удочка».		
30.	16.	Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка».		
31.	17.	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко».		
32.	18.	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Совершенствование кувырков вперёд.		
33.	19.	Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки.		
34.	20.	Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка».		
35.	21.	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещение по гимнастическим стенкам. Совершенствование техники выполнения кувырков вперёд. Разучивание игры «Ноги на весу».		
36.	22.	Обучение лазанью по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу».		
37.	23.	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке.		
38.	24.	Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья по гимнастической стенке.		
39.	25.	Обучение лазанью и перелезанию по гимнастической стенке различными способами. Совершенствование лазанья по канату.		

40.	26.	Обучение упражнениям для развития равновесия и координации: упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге. Разучивание игры «Третий лишний».		
41.	27.	Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазанья по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездомный заяц», «Удочка».		
42.	28.	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений.		
43.	29.	Обучение новым парным упражнениям. Совершенствование выученных упражнений в парах. Разучивания игры «Чехарда».		
44.	30.	Совершенствование и усложнение упражнения полосы препятствий. Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке.		
45.	31.	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге и совершенствование лазанья по канату. Разучивание игры «День и ночь».		
46.	32.	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений, объяснения и разучивание игровых действий эстафет «Весёлые старты».		
47.	33.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Весёлые старты».		
8. Лыжные гонки. – 12 часов				
48.	1.	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах.		
49.	2.	Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.		
50.	3.	Обучение техники поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне.		
51.	4.	Развитие умений двигаться на лыжах скользящим шагом.		

52.	5.	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок.		
53.	6.	Обучение подъёму на лыжах разными способами на склоне от 5-8 гр.		
54.	7.	Обучение торможению на лыжах.		
55.	8.	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок.		
56.	9.	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками.		
57.	10.	Обучение подъёму на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах.		
58.	11.	Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъём от 5-8 гр. с палками.		
59.	12.	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м в медленном темпе.		
9. Подвижные игры. Элементы спортивных игр. – 25 часов				
60.	1.	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание подвижной игры «Вышибалы».		
61.	2.	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание подвижной игры «Антивышибалы».		
62.	3.	Обучение броскам мяча одной рукой. Разучивание игры «Снежки».		
63.	4.	Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки».		
64.	5.	Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга».		
65.	6.	Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу». Разучивание игры «Мяч соседу».		
66.	7.	Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка».		
67.	8.	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в		

		парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах».		
68.	9.	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч».		
69.	10.	Обучение броскам набивного мяча из-за головы. Разучивание игры «Вышибалы маленькими мячами ».		
70.	11.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка».		
71.	12.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальную цель.. Игра «Быстрая подача».		
72.	13.	Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание кувырка назад. Игра «Охотники и утки».		
73.	14.	Обучение стойке на голове. Разучивание серии акробатических упражнений. Игра «Тараканчики».		
74.	15.	Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игра – эстафета с гимнастическими палками.		
75.	16.	Обучение упражнениям акробатики у стены. Разучивание игры с мячами «Передал - садись».		
76.	17.	Разучивание комбинации из акробатических элементов развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки.		
77.	18.	Разучивание комбинации из акробатических элементов развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки.		
78.	19.	Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Коньки-горбунки».		
79.	20.	Совершенствование упражнений акробатики.		
80.	21.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса		

		лежа. Игра «Коньки-горбунки».		
81.	22.	Развитие равновесия посредством акробатических упражнений. Игра «Охотники и утки».		
82.	23.	Обучение упражнениям с гантелями. Разучивание игры «Пустое место».		
83.	24.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер».		
84.	25.	Контроль за развитием двигательных качеств: поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом».		
10. Лёгкая атлетика. – 15 часов				
85.	1.	Развитие выносливости различными способами. Игра «День и ночь».		
86.	2.	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств.		
87.	3.	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет?»		
88.	4.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры.		
89.	5.	Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.		
90.	6.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.		
91.	7.	Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.		
92.	8.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «Ворона и воробы».		

93.	9.	Контроль пульса. Строевые упражнения.		
94.	10.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10 м. Разучивание игры с элементами пионербола.		
95-99.	11-15.	Резервные уроки.		