

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя образовательная школа №30 с. Романовка**

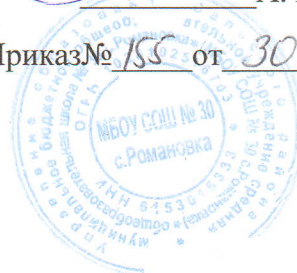
«Утверждаю»:

Директор МБОУ СОШ №30

с. Романовка

 А. М. Назаренко

Приказ № 155 от 30.08 2021г.



Рабочая программа

начального общего образования

по физической культуре

в 1 классе

на 2021-2022 учебный год

Учитель: Пономарь Александр Николаевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 1 классе разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, рекомендациями Примерной основной образовательной программы начального общего образования, в соответствии с действующим законодательством в сфере образования.

Цель программы

- освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Цели изучения курса

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Задачи физического воспитания направлены на:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Ученик научится:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Ученик получит возможность научиться:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

№ п/п	Разделы программы	Содержание учебной темы
1	Легкая 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.
2	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 минут. Чередование бега и ходьбы(бег 50 метров, ходьба 100 меров).
3	Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке
4	Подвижные игры	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале кроссовой подготовки: эстафеты в передвижении на местности, упражнения на выносливость и координацию.
5	Подвижные игры с	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в цель; подвижные игры на

	элементами баскетбола	материале баскетбола.
6	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 3, 4, 5, 6 минут. Чередование бега и ходьбы (бег 50 метров, ходьба 100 метров).
7	Легкая атлетика	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Модуль «школьный урок»

Раздел, название	Вопросы воспитания
Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.	- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;

	- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Спортивные игры и подвижные игры. Баскетбол. Игры по правилам баскетбола. Волейбол. Игры по правилам волейбола (пионербола). Футбол. Игры по правилам футбола. Подвижные игры. Игра по правилам.	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Кроссовая подготовка. Длительный бег на выносливость.	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 1 классе

№ п/п	Темы урока	дата	час
Знания о физической культуре			
1	Современные Олимпийские игры. Понятие о физической культуре. Определение уровня физического развития.	1.09	1
2	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Личная гигиена. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ. Определение уровня физподготовленности.	2.09	1
Способы физкультурной деятельности. Легкоатлетические упражнения			
3	Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»	7.09	1
4	Разновидности ходьбы. Ходьба коротким и низким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук. Подвижная игра «Слушай сигнал».	8.09	1
5	Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу учителя. Подвижная игра «По местам».	9.09	1
6	Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий (по разметкам). Подвижная игра «Карлики и великаны».	14.09	1
7	Техника бега. Постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук. Подвижная игра «Гуси-Лебеди»	15.09	1
8	Бег по узкому коридору (с изменением длины и частоты шагов). Подвижные игры «Гуси-Лебеди», «Кот проснулся».	16.09	1
9	Быстрый бег из различных исходных положений. Эстафеты.	21.09	1
10	Выполнение – бег 30 м на результат.	22.09	1
11	Эстафеты с бегом на скорость. Подвижные игры «Кот идет».	23.09	1
12	Выполнение – челночный бег 3х10 м на результат.	28.09	1
13	Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Перемена мест», «Горелки».	29.09	1
14	Выполнение – бег на 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Заяц без дома».	30.09	1
15	Прыжки с продвижением вперед Прыжок в длину с места (техника). Подвижные игры «Волк во рву», «Пустое место на одной и двух ногах».	5.10	1
16	Выполнение – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Через ручеек».	6.10	1
17	Метание малого мяча с места на дальность (лицом к направлению метания). Подвижная игра «Кто дальше бросит».	7.10	1
18	Метание малого мяча на заданное расстояние. Выполнение – наклоны, сидя на полу. Подвижная игра «Попади в обруч».	12.10	1
Кроссовая подготовка			
19	Инструктаж по ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Повторить беговые и прыжковые упражнения в движении. Игра с прыжками.	13.10	1
20	Повторить прыжки со скакалкой. Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	14.10	1
21	Знакомство с прыжками через препятствие. Игра «Через ручеек».	19.10	1
22	Повторить упражнения с бегом и прыжками, эстафеты и игры.	20.10	1
23	Повторить упражнения с бегом и прыжками, прыжки с прямого разбега, эстафеты и	21.10	1

	игры.		
24	Повторить прыжки в играх и эстафетах. Подвижная игра «Быстрая команда».	26.10	1
25	Повторение. Эстафета с бегом и прыжками. «Карлики и великаны».	27.10	1
26	Эстафета-соревнование с бегом и прыжками. Бег на выносливость	9.11	1
27	Подвижные игры «Кошки-мышки» и «Карлики и великаны». Кросс 1000м.	10.11	1
28	Знания о спортивных настольных играх. Основы игры в шахматы; правила, история, достижения.	11.11	1
29	Инструктаж по ТБ на занятиях по спортиграм. Знакомство с игрой; название фигур, расположение на доске.	16.11	1
30	Начало игры. Выполнение хода, взятие, превращение фигур. Окончание игры. Игра.	17.11	1
31	«Легкие» фигуры и их значимость на доске. Игра.	18.11	1
32	«Тяжелые» фигуры и их значимость на доске. Игра.	23.11	1
33	«Король» - важность и значимость на доске. Игра.	24.11	1
34	Особенности игры конем; ход, взятие фигур. Игра.	25.11	1
35	Возможности коня на доске; размен фигур и его значение. Учебная игра.	30.11	1
36	Учебные двусторонние игры-соревнования.	1.12	1
37	Гимнастика с элементами акробатики. ТБ на занятиях по гимнастике и правила поведения в спортивном зале. Основные ОРУ на месте и в движении.	2.12	1
38	ОРУ, упор-присев, прыжки. Эстафета с набивным мячом.	7.12	1
39	Повторение. ОРУ, упор-присев. Группировка, перекаты лежа в группировке. Эстафета.	8.12	1
40	Повторение. Группировка, перекаты лежа в группировке вперед и назад. Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками), с прыжками через препятствие.	9.12	1
41	Лазание по канату произвольным способом. Перелазание через гору матов и гимнастическую скамейку. Повторить перекаты и группировку. Эстафета с преодолением препятствий.	14.12	1
42	Лазание по канату произвольным способом, по гимнастической скамейке. Эстафета с лазанием.	15.12	1
43	Лазание по канату произвольным способом, по гимнастической скамейке. Эстафета с предметами. Приседание на одной ноге «пистолетик».	16.12	1
44	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90°. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Полоса препятствий.	21.12	1
45	Висы и упоры – стоя и лежа, спиной на гимнастической стенке. Подвижная игра «Вызов номеров».	22.12	1
46	Поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «День – ночь»	23.12	1
47	Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре (на коне, на гимнастической скамейке).	28.12	1
48	Повторить изученные упражнения, эстафета с мячами и игры.	11.01	1
Спортивные (подвижные) игры			
49	Инструктаж по ТБ (инструкция № 021,027,057). Основы знаний. Правила поведения и безопасности. «Гонка мячей».	12.01	1
50	Упражнения с большими мячами, подбрасывание мяча правой и левой, обеими руками на месте и ловле его. Подвижная игра «Гонка мячей».	13.01	1
51	Упражнение с большими мячами (в движении) Подвижная игра «Карлики и великаны».	18.01	1
52	Передача мяча в парах, в кругу, в шеренгах.	19.01	1

	Подвижная игра «К своим мячам».		
53	Броски мяча ударом о стенку и ловля его. Подвижные игры «Перемена мест», «Горелки».	20.01	1
54	Ведение мяча двумя руками в шаге. Подвижная игра «Мяч капитану».	25.01	1
55	Выполнение – подтягивание. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»	26.01	1
56	Подвижные игры «Кошки-мышки» и «Карлики и великаны».	27.01	1
57	Учить игру «Охотники и утки», повторить игры на внимание и координацию.	1.02	1
58	Продолжать учить игру «Охотники и утки», повторить игры на внимание.	2.02	1
59	Учить ОРУ с мячами в движении. Игра «Охотники и утки».	3.02	1
60	Повторение. ОРУ с мячами на месте и в движении. Игра «метко в цель».	8.02	1
61	Повторить ОРУ с мячами. Учить упражнения с баскетбольными мячами. Игра-эстафета с мячами. «Карлики и великаны».	9.02	1
62	Повторить ОРУ с мячами, учить упражнения с малыми мячами. Игра «Метко в цель».	10.02	1
63	Повторить ОРУ с мячами. Учить броски малых мячей в цель. Игра «Охотники и утки».	22.02	1
64	Повторение. Броски мячей в цель в игре «Метко в цель».	24.02	1
65	Учить упражнения с большими мячами на гибкость. Подвижные игра «Охотники и утки» учить «Перестрелку».	1.03	1
66	Выполнять упражнения с большими мячами на результат (гибкость). Повторить эстафеты с мячами. Подвижные игра «Перестрелка»- продолжать учить.	2.03	
67	Повторить эстафеты с мячами. Подвижные игра «Перестрелка»- продолжать учить. Развитие силы (пресс).	3.03	1
68	Игра-соревнование «Метко в цель» продолжать учить «Перестрелку».	9.03	1
69	Повторение. Эстафета-соревнование с ведением мяча. Игра «Метко в цель», «Перестрелка».	10.03	1
70	Действия и умения учеников в игре «Перестрелка».	15.03	1
71	Развитие силы (пресс), развитие быстроты и ловкости в игре с мячом .	16.03	1
72	Повторение. Действия и умения учеников в игре «Перестрелка».	17.03	1
73	Повторение. Ведение мяча, ловля и броски мяча. Броски мяча в цель с 3м. Игра «Быстро и точно»	29.03	1
74	Повторение. Ведение мяча, ловля и броски мяча. Броски мяча в цель с 3м. Игра «Быстро и точно»	30.03	1
75	Повторение. Подвижные игры «Гонка мячей», «Охотники и утки», «Перестрелка».	31.03	1
Способы физической деятельности.			
76	Знания о физической культуре. Основы знаний. Требования к одежде и обуви. Закаливание. Особенности дыхания. Понятие – выносливость.	5.04	1
77	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках кроссовой подготовки. Повторить специальные беговые упражнения. Эстафетный и челночный бег.	6.04	1
78	Повторить специальные беговые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Развитие выносливости в играх с мячами.	7.04	1
79	Развитие выносливости и ловкости на полосе препятствий (многократное повторение). Подвижная игра «Белые медведи», «Класс, Смирно!»	12.04	1
80	Разновидности ходьбы и бега – бег в чередовании с ходьбой до 1,5 км. Подвижная игра «Смена сторон».	13.04	1
81	Повторение. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. без учета времени. Игра «Выше ноги от земли».	14.04	1
82	Кросс 300 м.	19.04	1
83	Кросс 500 м и 600 м	20.04	1

84	Кросс 1000 м	21.04	1
85	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Прыжки с места и с разбега. Метание малого мяча в цель с места. Подвижная игра «Волк во рву».	26.04	1
86	Прыжки через скакалку, многоскоки (3 – 5 прыжков). Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3 – 4 м. Подвижная игра «Лисы и куры».	27.04	1
87	Прыжок в длину с места и с разбега. Подвижная игра «Попади в мишень».	28.04	1
88	Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. Соревнование – прыжок в длину с места.	4.05	1
89	Челночный бег 3х10 м. Соревнование по метанию мяча. Прыжки в длину с разбега.	5.05	1
90	Бег 30 м на скорость. Прыжки в длину с разбега. Игра «Вызов номеров».	10.05	1
Спортивные игры (элементы)			
91	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр. Повторить упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». «Охотники и утки».	11.05	1
92	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).	12.05	1
93	Повторение. Передача мяча и ловля в парах на месте. Элементы мини-футбола. Подвижная игра «Мяч капитану».	17.05	1
94	Броски и ловля мяча (тест на ловкость). Повторение. «Школа мяча». Подвижная игра «Мяч в корзину».	18.05	1
95	Повторение. «Школа мяча». Подвижная игра «У кого меньше мячей».	19.05	1
96	ТБ на занятиях по гимнастике. Развитие силы и ловкости на гимнастической стенке. Подвижные игры и эстафеты.	24.05	1
97	Определение уровня физического развития. Подвижная игра.	25.05	1

По программе в 1 классе 97 часов. В соответствии с расписанием уроков, календарным учебным графиком МБОУ СОШ № 30 с. Романовка на 2021-2022 учебный год, а также государственными праздниками, программа будет реализована за 97 часов

Рассмотрено:

Согласовано:

Протокол заседания

заместитель директора по УВР

Методического совета от _____ № _____

_____ Краснаяружская О. В.

Руководитель МС _____ Краснаяружская О. В.