Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Песчаносъёрка имени Евгения Байлова»

Рассмотрено и рекомендовано МО «28» <u>августа 2021г.</u>

Тим Игнатенко Г.К.

Рассмотрено и рекомендовано педагогическим советом «28» августа 2021г.
Коваленко Т.В.

Утверждено приказом № 126 «01» <u>сентября</u> 2021г.

Директор школы __//// Левшина В.В

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса на 2021-2022 учебный год

Учитель: Гордеева М.Г.

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для 1 класса

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1 класса МОУ СОШ с.Песчаноозёрка разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2011);
- на основе авторской программы «Физическая культура» Матвеева А.П.«Просвещение», 2011 год, система «Перспектива»;
- на основе приказа об утверждении учебного плана №97 от 28.08.2021; об утверждении рабочих программ по предметам №126 от 01.09.2021; об организации учебного процесса в 2021-2022 учебном году №99 от 28.08.2021; об утверждении программы воспитания №96 от 28.08.2021.

УМК:

Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений.
 Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. – 5-е изд. – М.:
 Просвещение.

Программа рассчитана на 99 ч, по факту 81 ч. Первые 9 недель – 1 ч в неделю, затем 3 ч в неделю. Фактическое количество часов определено календарным учебным графиком.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что она соответствует целям и задачам начального образования. Педагогическая целесообразность использования авторской программы по физической культуре для 1-4 классов А. П. Матвеева заключается в том, что в рамках изучения физической культуры есть возможность создать условия для формирования ключевых компетентностей. Программа обеспечивает современное качество образования по физической культуре на основе усвоения обязательного минимума содержания образовательной программы начального общего образования.

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 1 класса. В рабочей программе нашли отражение цели и задачи изучения физической культуры на уровне основного начального обучения, в ней так же заложены предусмотренные стандартом возможности формирования у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

На основании требований ФГОС ОНО в образовательной деятельности предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный. Личностно-ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи обучения.

1. Планируемые предметные результаты

У обучающегося 1 класса будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентация на участие в спортивной, общественно-значимой жизни школы; внутренняя позиция школьника, освоение роли ученика на уровне положительного отношения к предмету «Физическая культура»;
- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического);
- первичное представление о причинах успеха в овладении предметом;

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- потребности к самостоятельным занятиям физкультурой;
- чувства гордости за достижения спортсменов своей Родины.

Планируемые результаты.

Обучающийся научится:

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии, вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, 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.

Физическое совершенствование

- 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

Обучающиеся получат 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.

Уровень физической подготовленности учащихся

В результате освоения данной образовательной программы учащиеся 1 класса должны демонстрировать определённый уровень физической подготовленности по следующим нормативам:

Контрольные Высокий		Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
упражнения	уровень	уровень	уровень	уровень	уровень	уровень
	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ				
Подтягивание	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
на низкой						
перекладине						
из виса лёжа						
Прыжок в	118-120 см	115-117 см	105-114	116-118	113-115	95-112 см
длину с места			СМ	СМ	СМ	
Наклон	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться
вперёд, не	лбом колен	ладонями	пальцами	лбом	ладонями	пальцами
сгибая ног		пола	пола	колен	пола	пола
Бег 30 м с	6,2-6,0 сек	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3 -6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
высокого						
старта						
Бег 1000м	Без учёта					
	времени					

2. Содержание учебного предмета (99 часов)

1.Подвижные и спортивные игры – 26 ч

Целесообразные и экономные игровые приёмы, наиболее выгодные тактические действия, применяемые в различных игровых ситуациях. Наличие достаточно чётких правил, исключающих произвольное толкование обязанностей и действий играющих.

2.Лёгкая атлетика – 27 ч

3.Гимнастика с элементами акробатики – 46 ч

Перекаты, кувырки, лазание по гимнастической стенке, стойка на лопатках, мост. Стойка на голове, прыжки в скакалку, подтягивание на низкой перекладине

3. Учебно - тематическое планирование

№п/п	Наименование раздела	Количество часов	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»
1.	Подвижные и спортивные игры	27 часов	
2.	Лёгкая атлетика	26 часов	Урок здоровья
3.	Гимнастика с элементами акробатики	46 часов	
	Итого	99 часов	

Приложение

Календарно-тематическое планирование по физической культуре (99 часов)

№	Тема урока	Кол-во		ата	Примечание			
п/п		часов	план	факт				
Знан	Знания о физической культуре. Гимнастика с элементами акробатики. 2 часа							
1	Урок познавательная минутка.	1	3.09					
	Безопасное поведение на уроках							
2	Урок-путешествие. Перекаты и	1	10.09					
	группировка							
Легі		часа						
3	Спортивный калейдоскоп. Техника	1	17.09					
	бега на 30 м с высокого старта на							
	время							
4	Урок-игра. Челночный бег 3 10 м на	1	24.09		1			
	время							
5	Урок-игра. Челночный бег 3 10 м на	1						
	время							
Гим	настика с элементами акробатики. З	часа						
6	Спортивный марафон. Перекаты и	1	1.10		2			
	группировка							
7	Перекаты и группировка	1						
8	Урок-игра. Физическая культура как	1	15.10					
	система разнообразных форм занятий							
	физической подготовки							
Легі	Легкая атлетика 2 часа							
9	Урок-викторина «Техника метания	1	22.10					
	мяча (мешочка) на дальность»							
4.0								
10	Метание мяча (мешочка) на	1	29.10					
	дальность.							
Гим	Гимнастика с элементами акробатики. 10 часов							

11	Спортивный марафон «Усложненные	1	5.11	3				
L	перекаты»							
12	Усложненные перекаты	1						
13	Урок-викторина «Ритм и темп. Виды	1	9.11					
	ритма и темпа»							
14	Спортивный калейдоскоп. Режим дня	1	10.11					
	и личная гигиена человека							
15	Спортивный калейдоскоп	1	12.11					
	«Усложненные перекаты»							
16	Спортивный калейдоскоп. Прыжки и	1	23.11	4				
	их разновидности							
17	Прыжки и их разновидности	1						
18	Режим дня и личная гигиена человека	1	24.11					
	и образ жизни							
19	Кувырок вперед	1	26.11	5				
20	Кувырок вперед							
Пег	Легкая атлетика 2 часа							
JICI	Kan atherna 2	raca						
21	Броски малого мяча в	1	30.11					
		1	30.11					
	Броски малого мяча в	1	30.11					
21	Броски малого мяча в горизонтальную цель Броски малого мяча в горизонтальную цель	1						
21 22 Под	Броски малого мяча в горизонтальную цель Броски малого мяча в горизонтальную цель вижные и спортивные игры 2	1	1.12					
21	Броски малого мяча в горизонтальную цель Броски малого мяча в горизонтальную цель	1		6				
21 22 Под	Броски малого мяча в горизонтальную цель Броски малого мяча в горизонтальную цель вижные и спортивные игры 2	1	1.12	6				
21 22 Под	Броски малого мяча в горизонтальную цель Броски малого мяча в горизонтальную цель вижные и спортивные игры Урок веселой игры. Русские	1	1.12	6				
21 22 Под 23	Броски малого мяча в горизонтальную цель Броски малого мяча в горизонтальную цель вижные и спортивные игры Урок веселой игры. Русские народные подвижные игры.	1 1 часа 1	1.12	6				
21 22 Под 23	Броски малого мяча в горизонтальную цель Броски малого мяча в горизонтальную цель вижные и спортивные игры Урок веселой игры. Русские народные подвижные игры. Русские народные подвижные игры.	1 1 часа 1	1.12	6				
21 22 Под 23 24 Гим	Броски малого мяча в горизонтальную цель Броски малого мяча в горизонтальную цель вижные и спортивные игры 2 Урок веселой игры. Русские народные подвижные игры. Русские народные подвижные игры. настика с элементами акробатики. 1	1 1 часа 1	3.12	6				
21 22 Под 23 24 Гим 25	Броски малого мяча в горизонтальную цель Броски малого мяча в горизонтальную цель вижные и спортивные игры 2 Урок веселой игры. Русские народные подвижные игры. Русские народные подвижные игры. настика с элементами акробатики. 1 Кувырок вперед	1 1 vaca 1 1 2 vacob	3.12 7.12	6				
21 22 Под 23 24 Гим 25 26	Броски малого мяча в горизонтальную цель Броски малого мяча в горизонтальную цель вижные и спортивные игры Урок веселой игры. Русские народные подвижные игры. Русские народные подвижные игры. настика с элементами акробатики. 1 Кувырок вперед Прыжок в длину с места	1 1 vaca 1 1 2 vacob	7.12 8.12	6				
21 22 11 23 24 11 25 26 27	Броски малого мяча в горизонтальную цель Броски малого мяча в горизонтальную цель вижные и спортивные игры Урок веселой игры. Русские народные подвижные игры. Русские народные подвижные игры. кувырок вперед Прыжок в длину с места Прыжок в длину с места	1 1 vaca 1 1 2 vacob	7.12 8.12 10.12	6				
21 22 11 23 24 11 25 26 27	Броски малого мяча в горизонтальную цель Броски малого мяча в горизонтальную цель вижные и спортивные игры 2 Урок веселой игры. Русские народные подвижные игры. Русские народные подвижные игры. Русские народные подвижные игры. Кувырок вперед Прыжок в длину с места Прыжок в длину с места Комплекс ОРУ на развитие	1 1 vaca 1 1 2 vacob	7.12 8.12 10.12	6				

29	Стойка на лопатках. «Мост»	1	15.12				
30	Тестирование наклона вперед из	1	17.12				
	положения стоя						
31	Урок калейдоскоп. «Утренняя	1	21.12				
	зарядка. Стойка на лопатках»						
32	Стойка на лопатках. «Мост»	1	22.12				
33	Физкультминутки, их значение в	1	24.12				
	жизни человека						
34	ОРУ. Подтягивание на низкой	1	28.12	7			
	перекладине						
35	Подтягивание на низкой перекладине	1					
36	Лазание по гимнастической стенке	1	29.12				
Под	вижные и спортивные игры 3	часа					
37	Подвижные игры	1	11.01	8			
38	Подвижные игры	1					
39	Урок веселый стих «Выполнение	1	12.01				
	упражнений под музыку и стихи.						
Гим	настика с элементами акробатики.	часов					
40	Лазание по гимнастической стенке	1	14.01				
41	Лазание по гимнастической стенке	1	18.01				
42	Строевые упражнения	1	19.01				
43	Урок познавательная гимнастика	1	21.01	9			
44	Кувырок вперед	1					
45	ОРУ Лазание по гимнастическому	1	25.01				
	канату						
46	ОРУ Лазание по гимнастическому	1	26.01				
	канату						
47	Лазание по гимнастическому канату	1	28.01	10			
48	Лазание по гимнастической стенке	1					
Под	Подвижные и спортивные игры 2 часа						

49	ОРУ. Подвижные игры «Лазание по гимнастической стенке»	1	8.02					
50	Подвижные игры	1	9.02					
Гим	Гимнастика с элементами акробатики. З часа							
51	Лазание по гимнастической стенке	1	11.02					
52	Лазание по гимнастической стенке	1	15.02					
53		1	16.02					
33	Урок быстрые ножки «Ходьба по скамейке босыми ногами»	1	16.02					
Под	вижные и спортивные игры 2	часа						
54	Подвижные игры	1	18.02		11			
55	Подвижные игры	1						
	1	у часов						
56	Лазание по гимнастической стенке	1	1.03					
57	ОРУ. Мы растем вверх	1	2.03					
58	Преодоление полосы препятствий	1	4.03					
59	Преодоление полосы препятствий	1	9.03					
60	Лазание по гимнастической стенке	1	11.03		12			
61	Быстро движемся мы вверх. Лазание	1						
	и передвижение по гимнастической							
	стенке							
Под	вижные и спортивные игры 9	часов						
62	Подвижные игры	1	15.03					
63	Подвижные игры	1	16.03		13			
64	Подвижные игры	1						
65	Игровые упражнения ловкий мяч	1	18.03					
66	ОРУ Полоса препятствий. Урок	1	22.03					
	познай себя							
67	ОРУ Урок веселая скакалка.	1	23.03					
	«Прыжки на скакалках»							
68	ОРУ. Подвижная игра «День и ночь»	1	25.03					

69	ОРУ. Урок веселый мяч	1	29.03					
70	Подвижные игры	1	30.03					
Лег	Легкая атлетика 5 часов							
71	Прыжковые упражнения на месте и с	1	1.04					
	продвижением.							
72	Прыжковые упражнения в длину и	1	12.04		14			
	высоту							
73	Прыжковые упражнения в длину и	1						
	высоту							
74	Броски большого мяча на дальность.	1	13.04					
75	Броски малого мяча на точность.	1	15.04					
		часа		1				
76	Подвижные игры на материале	1	19.04					
	футбола							
77	Ведение и остановка мяча	1	20.04					
78	Строевые упражнения	1	22.04					
79	Удар по неподвижному и	1	26.04					
	катящемуся мячу							
		часов		T				
80	Упражнения со скакалками	1	27.04					
81	Беговые упражнения с	1	29.04					
	изменяющимся направлением							
82	Челночный бег	1	3.05					
83	Прыжки через скакалку	1	4.05					
84	Упражнения на координацию	1	6.05					
85	Общеразвивающие упражнения с	1	10.05					
	малыми мячами							
86	Прыжки через скакалку	1	11.05		15			
87	Броски и ловля мяча в парах	1						
88	Разновидности бросков мяча одной	1	13.05					
	рукой							
89	Прыжки через скакалку	1	17.05		16			
90	Ведение мяча на месте и	1						

		1				
	в движении					
91	Броски мяча в кольцо способом	1	18.05			
	«снизу»					
Гим	Гимнастика с элементами акробатики. 1 час					
92	Стойка на лопатках	1	20.05			
Лег	кая атлетика 2	часа				
93	Броски мяча в кольцо способом	1	24.05		17	
	«сверху»					
94	Подвижная игра с мячом «Охотники	1				
	и утки»					
Под	вижные и спортивные игры 5 часов					
95	Основы правил игры в футбол	1	25.05		18	
96	Эстафеты	1	27.05			
97	Круговая тренировка	1				
98	Подвижные игры	1				
99	Подвижные игры	1				

В 2021 - 2022 учебном году первые 9 недель уроки проводятся 1 час в неделю, поэтому 99-18=81 час. 1 час праздники -8.03.2022. По плану -81 час, по факту -78 часов.