

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Чувашско Сайманская начальная школа
муниципального образования «Николаевский район» Ульяновской области

Рассмотрено
на заседании ШМО учителей
начальных классов
Руководитель ШМО
_____ Юсупова Р. Р.
Протокол №1 от 30.08.2021 г

Утверждаю
и.о. директора МБОУ
Чувашско Сайманской НШ
_____ Батюк М. П.
Приказ № 96 от 30.08.2021 г

Рабочая программа

Наименование предмета: Физическая культура

Класс: 1

Уровень общего образования: начальное общее

Учитель: Матькова Валентина Петровна

Срок реализации программы: 2021-2022 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 96 часов в год; 3 часа в неделю

Рабочая программа составлена на основе: Физическая культура . Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха.

1-4 классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций

/ В. И. Лях. – 6- е издание – М.: Просвещение, 2019. – 64 с.

Учебник: Физическая культура 1-4 классы В.И. Лях - М.: Просвещение 2019 г

Рабочую программу составил (а) _____ (Матькова В. П.)

подпись

ФИО

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса:

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Обучающиеся научатся

- формирование первоначальных представлений 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;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Обучающиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и
- выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные

Регулятивные:

Обучающиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в

комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;

- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки; организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев,

оглавления, справочного бюро;

- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр; устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию,
- используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека; сравнивать, классифицировать, виды ходьбы и бега, виды спорта; соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья; задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

2. Содержание учебного предмета, курса:

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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.

Лёгкая 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.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные 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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю, всего - 96 часов.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс (96 ч.)	
1. Базовая часть	80 ч.
1.1 Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2 Подвижные игры	20 ч.
1.3 Гимнастика с элементами акробатики	17 ч.
1.4 Легкоатлетические упражнения	22 ч.
1.5 Кроссовая подготовка	21 ч.
2. Вариативная часть	16ч.
2.1 Подвижные игры с элементами баскетбола	16 ч.

Календарно-тематическое планирование.

№ урока	дата		Тема урока	Количество часов
	план	факт		
Раздел 1: Знания о физической культуре				1
1.			Организационно-методические указания.	1
Раздел 2: Лёгкая атлетика				47
2.			Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3.			Техника челночного бега.	1
4..			Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1
5.			Возникновение физической культуры и спорта.	1
6.			Тестирование метания мешочка на дальность.	1
7.			Русская народная подвижная игра «Горелки».	1
8.			Олимпийские игры.	1
9.			Что такое физическая культура?	1
10.			Темп и ритм.	1
11.			Подвижная игра «Мышеловка».	1
12.			Личная гигиена человека.	1
13.			Тестирование метания малого мяча на точность.	1
14.			Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
15.			Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
16.			Тестирование прыжка в длину с места.	1
17.			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1
18.			Тестирование виса на время.	1
19.			Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движения	1
20.			Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.	1
21.			Ловля и броски мяча в парах	1
22.			Подвижная игра «Осада города»	1

23.			Индивидуальная работа с мячом.	1
24.			Школа укрощения мяча. Комбинируется с уроком математики «Число 0.»	1
25.			Подвижная игра «Ночная охота»	1
26.			Глаза закрывай — упражненье начинай	1
27.			Подвижные игры	1
28.			Перекаты	1
29.			Разновидности перекаатов	1
30.			Техника выполнения кувырка вперед	1
31.			Кувырок вперед	1
32.			Стойка на лопатках, «мост»	1
33.			Стойка на лопатках, «мост»	1
34.			Стойка на голове	1
35.			Лазанье по гимнастической стенке	1
36.			Перелезание на гимнастической стенке	1
37.			Висы на перекладине	1
38.			Круговая тренировка	1
39.			Прыжки со скакалкой	1
40.			Прыжки в скакалку	1
41.			Круговая тренировка.	1
42.			Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	1
43.			Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1
44.			Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1
45.			Вращение обруча	1
46.			Обруч — учимся им управлять	1
47.			Круговая тренировка.	1
48.			Круговая тренировка.	1

Раздел 3: Лыжная подготовка			12
49.		Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	1
50.		Скользящий шаг на лыжах без палок	1
51.		Повороты переступанием на лыжах без палок	1
52.		Ступающий шаг на лыжах с палками	1
53.		Ступающий шаг на лыжах с палками	1
54.		Поворот переступанием на лыжах с палками	1
55.		Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1
56.		Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1
57.		Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
58.		Скользящий шаг на лыжах «змейкой»	1
59.		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
60.		Контрольный урок по лыжной подготовке	1
Раздел 4: Гимнастика с элементами акробатики			15
61.		Лазанье по канату	1
62.		Подвижная игра «Белочка- защитница»	1
63.		Прохождение полосы препятствий	1
64.		Прохождение усложненной полосы препятствий	1
65.		Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1
66.		Прыжок в высоту с прямого разбега	1
67.		Прыжок в высоту спиной вперед	1
68.		Прыжки в высоту	1
69.		Броски и ловля мяча в парах	1
70.		Броски и ловля мяча в парах	1

71.		Ведение мяча	1
72.		Ведение мяча в движении	1
73.		Эстафеты с мячом	1
74.		Подвижные игры с мячом	1
75.		Подвижные игры	1
<i>Раздел 5: Лёгкая атлетика.</i>			7
76.		Броски мяча через волейбольную сетку	1
77.		Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
78.		Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
79.		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
80.		Бросок набивного мяча от груди	1
81.		Бросок набивного мяча снизу	1
82.		Подвижная игра «Точно в цель»	1
<i>Раздел 6: Гимнастика с элементами акробатики.</i>			14
83.		Тестирование вися на время	1
84.		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
85.		Тестирование прыжка в длину с места	1
86.		Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1
87.		Тестирование подъема туловища за 30 с	1
88.		Техника метания на точность	1

89.		Тестирование метания малого мяча на точность	1
90.		Подвижные игры для зала	1
91.		Беговые упражнения	1
92.		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
93.		Тестирование челночного бега 3*10м	1
94.		Тестирование метания мешочка на дальность	1
95.		Командная подвижная игра «Хвостики»	1
96.		Русская народная подвижная игра «Горелки»	1

