

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 города Каменск - Шахтинский

СОГЛАСОВАНО
протокол заседания
методической кафедры гуманитарного,
художественно - эстетического и
оздоровительного цикла
МБОУ СОШ № 3
От 30.08.2021г. № 2

секретарь МО Храмченкова М.В.
подпись

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР


подпись Яценко Н.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №3 _____

Приказ от 30.08.2021 № 246

Подпись руководителя  И.А. Золотова

Печать



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 1 класс

Учитель: **Басакина Анастасия Евгеньевна**

На 2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре, составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного образования, примерной программы основного общего образования федерального перечня учебников, рекомендованных или допущенных к использованию в образовательном процессе МБОУ СОШ №3, базисного учебного плана, авторского тематического планирования учебного материала В.И.Ляха и требований к результатам общего образования.

Цель программы:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачами курса являются:

- формировать у детей 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.

Место предмета в базисном учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 1 классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

Учебно-методические пособия, используемые для достижения планируемых результатов: Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4-х классов. – М.: Просвещение, 2016.

Литература для учителя.

Учебник общеобразовательных учреждений. «Физическая культура» 1-4 кл. Под общей редакцией В.И. Ляха. 6е издание. Москва «Просвещение» 2016 г.

Планируемые предметные результаты освоения предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные регулятивные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- 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)

Требования к уровню подготовки обучающихся

Физическая подготовленность:

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Организующие команды и приемы:

повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону
Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, двумя ногами.

Подвижные игры:

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).

Ведение мяча (правой, левой в движении по прямой (шагом и бегом)

Подвижные игры.

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

3. Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и

спортивные игры». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	40
1.3	Гимнастика	17
1.4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	18
2.	Подвижные игры	21
	Итого:	96

Календарно-тематическое планирование

№ урока	№ раздела и темы урока	Тема	Кол-во часов	Дата		Примечание Причина корректировки
				План.	Факт	
	1.0	Легкая атлетика (12ч)				
1.	1.1	Т/б на уроках л/а. Основы знаний.	1	01.09.21		
2.	1.2	Спринтерский бег. Игры.	1	02.09.21		
3.	1.3	Спринтерский бег. Прыжок в длину с места. Игры.	1	06.09.21		
4.	1.4	Прыжки в длину с места и разбега. Игры	1	08.09.21		
5.	1.5	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	09.09.21		
6.	1.6	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	13.09.21		
7.	1.7	Метание мяча. Игры.	1	15.09.21		
8.	1.8	Метание мяча. Игры.	1	16.09.21		
9.	1.9	Метание мяча. Игры.	1	20.09.21		
10.	1.10	Техника длительного бега. Игры.	1	22.09.21		
11.	1.11	Техника длительного бега. Игры.	1	23.09.21		
12.	1.12	Техника длительного бега.	1	27.09.21		

		Игры.				
	2.0	Кроссовая подготовка (13ч)				
13.	2.1	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	29.09.21		
14.	2.2	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	30.09.21		
15.	2.3	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	04.10.21		
16.	2.4	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	06.10.21		
17.	2.5	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	07.10.21		
18.	2.6	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	11.10.21		
19.	2.7	Прыжки в высоту. Игры.	1	13.10.21		
20.	2.8	Прыжки в высоту. Игры.	1	14.10.21		
21.	2.9	Прыжки в высоту. Игры.	1	18.10.21		
22.	2.10	Тесты «Президентских состязаний». Игры.	1	20.10.21		
23.	2.11	Тесты «Президентских состязаний». Игры.	1	21.10.21		
24.	2.12	Развитие силы и выносливости. Игры.	1	25.10.21		
	3.0	Гимнастика с элементами акробатики (17ч)				
25.	3.1	Инструктаж по ТБ. Акробатика(пережат в группировке). Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно	1	27.10.21		
26.	3.2	Акробатика. (пережат в группировке)Тест на гибкость: наклон вперед из положения сидя.Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно	1	28.10.21		
27.	3.3	Акробатика. (Стойка на лопатках.) Строевые упражнения. Игра «Совушка»	1	08.11.21		
28.	3.4	Акробатика.кувырок. вперед. Строевые упражнения. Тест «Пресс» Игра «Совушка	1	10.11.21		
29.	3.5	Акробатика.(кувырок. вперед)Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно	1	11.11.21		

30.	3.6	Акробатика. (кувырок. вперед ,стойка на лопатках)Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно	1	15.11.21		
31.	3.7	Равновесие. (упр.на низком бревне)Строевые упражнения.Тест «Прыжки через скакалку» Игра «Змейка	1	17.11.21		
32.	3.8	Равновесие.(упр.на низком бревне)Строевые упражнения. Игра «Змейка	1	18.11.21		
33.	3.9	Равновесие.(упр.на низком бревне)Строевые упражнения. Тест «Метание набивного мяча» Игра «Змейка	1	22.11.21		
34.	3.10	Равновесие. (комбинация из упр на низ бревне)Строевые упражнения. Игра «Змейка	1	24.11.21		
35.	3.11	Равновесие. (комбинация из упр на низ бревне). Строевые упражнения. Тест «Подтягивание». Игра «Змейка	1	25.11.21		
36.	3.12	Равновесие.(.комбинация из упр на низ бревне). Строевые упражнения. Игра «Змейка	1	29.11.21		
37.	3.13	Опорный прыжок. (через горку матов). Лазание. Игра «Ниточка и иголочка	1	01.12.21		
38.	3.14	Опорный прыжок. (через горку матов)Лазание. Игра «Ниточка и иголочка	1	02.12.21		
39.	3.15	Опорный прыжок. (через горку матов)Лазание. Игра «Ниточка и иголочка	1	06.12.21		
40.	3.20	Опорный прыжок. (через горку матов)Лазание. Игра «Ниточка и иголочка	1	08.12.21		
41.	3.21	Тема Опорный прыжок	1	09.12.21		

		, (через горку матов). Лазание силовые способности подтягивание. Игра «Ниточка и иголочка»				
	4.0	Раздел Подвижные игры (21ч)				
42.	4.1	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	13.12.21		
43.	4.2	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Заяц, сторож Жучка». Эстафеты	1	15.12.21		
44.	4.3	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Заяц, сторож Жучка». Эстафеты	1	16.12.21		
45.	4.4	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	20.12.21		
46.	4.5	Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Два мороза». Эстафеты.	1	22.12.21		
47.	4.6	Подвижные игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты	1	23.12.21		
48.	4.7	Подвижные игры: «Белые медведи», «Два мороза». Эстафеты	1	27.12.21		
49.	4.8	Подвижные игры: «Пятнашки», «Бездомный заяц». Эстафеты	1	29.12.21		
50.	4.9	Подвижные игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты	1	30.12.21		
51.	4.10	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Воробьи - вороны». Эстафеты	1	13.01.22		
52.	4.11	Подвижные игры: «2 капитана», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	17.01.22		
53.	4.12	Подвижные игры: «Пустое место», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	19.01.22		
54.	4.13	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1	20.01.22		

55.	4.14	Подвижные игры: «Невод», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1	24.01.22		
56.	4.15	Подвижные игры: «Невод», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1	26.01.22		
57.	4.16	Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты.	1	27.01.22		
58.	4.17	Подвижные игры: «Волк во рву», «Точный расчёт». Эстафеты.	1	31.01.22		
59.	4.18	Подвижные игры: «Западня», «Точный расчёт». Эстафеты.	1	02.02.22		
60.		Подвижные игры: «Лисы и куры», «Западня». Эстафеты	1	03.02.22		
61.	4.19	Подвижные игры: «Космонавты», «К своим флажкам». Эстафеты.	1	14.02.22		
62.	4.20	Подвижные игры: «Лисы и куры», «Бездомный заяц». Эстафеты.	1	16.02.22		
	5.0	<i>Раздел Подвижные игры на основе баскетбола.(19ч)</i>				
63.	5.1	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай».	1	17.02.22		
64.	5.2	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай».	1	21.02.22		
65.	5.3	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай»	1	24.02.22		
66.	5.4	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай».	1	28.02.22		
67.	5.5	Подвижные игры на основе баскетбола Эстафеты с мячами.	1	02.03.22		
68.	5.6	Подвижные игры на основе баскетбола Эстафеты с мячами.		03.03.22		
69.	5.7	Подвижные игры на основе баскетбола Эстафеты с мячами.	1	09.03.22		
70.	5.8	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Играй мяч не теряй».	1	10.03.22		
71.	5.9	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Играй мяч	1	14.03.22		

		не теряй».				
72.	5.10	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Метко в цель».	1	16.03.22		
73.	5.11	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Метко в цель».	1	17.03.22		
74.	5.12	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Метко в цель».	1	21.03.22		
75.	5.13	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Выстрел в небо». Эстафеты с мячами.	1	23.03.22		
76.	5.14	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Выстрел в небо». Эстафеты с мячами.	1	24.03.22		
77.	5.15	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Выстрел в небо». Эстафеты с мячами.	1	06.04.22		
78.	5.16	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Выстрел в небо». Эстафеты с мячами.	1	07.04.22		
79.	5.17	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в обруч».	1	11.04.22		
80.	5.18	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в обруч».	1	13.04.22		
81.	5.19	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в обруч».	1	14.04.22		
	6.0	Раздел Кроссовая подготовка (10 часов)				
82.	6.1	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки».	1	18.04.22		
83.	6.2	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки».	1	20.04.22		
84.	6.3	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки».	1	21.04.22		
85.	6.4	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Третий лишний	1	25.04.22		
86.	6.5	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Третий лишний	1	27.04.22		
87.	6.6	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Третий лишний	1	28.04.22		
88.	6.7	Бег по пересеченной	1	04.05.22		

		местности. Подвижная игра «Пятнашки»				
89.	6.8	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки»	1	05.05.22		
90.	6.9	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Вызов номера»	1	11.05.22		
91.	6.10	Контрольный норматив: бег 1000 м без учёта времени. Подвижная игра «Вызов номера»	1	12.05.22		
	7.0	<i>Раздел Легкая атлетика (5ч)</i>				
92.	7.1	Инструктаж по ТБ. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1	16.05.22		
93.	7.2	Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты	1	18.05.22		
94.	7.3	Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты	1	19.05.22		
95.	7.4	Челночный бег (3 х 10м) Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты	1	23.05.22		
96.	7.5	Челночный бег (3 х 10м) Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты	1	25.05.22		
		Итого: 96 ч.				

С учетом праздничных и выходных дней _____ часов.

Пропиуровано и скреплено печатью
листов 15



директор МБОУ СОШ № 3
Золотова И.А.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023