



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАЗАЧЬЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19

357560, г. Пятигорск, пос. Горячеводский, ул. Ленина, 25, тел. (8793) 31-21-85
факс (8793) 31-21-86, <http://19.pyatigorsk.ru>, E-mail: mkousch19.5gor@mail.ru

Согласовано Замдиректора по УВР  Д.Г. Дзгоева «30» августа 2021 г.	Рассмотрено на заседании ШМО учителей физической культуры и ОБЖ протокол №1 Руководитель ШМО  А.З. Лобжанидзе «27» августа 2021 г.	Утверждено решением педагогического совета протокол №1 от «30» августа 2021 г. Директор МБОУ КСОШ №19  М.Ф. Филь «30» августа 2021 г.
--	---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

для 1 класса

(3 часа в неделю, всего 99 часов)

Авторы: физическая культура 1-11 класс « В.И. Лях, А.А. Зданевич,
Москва «Просвещение»2017г.

Составитель программы:
Воробьева Т.В.,
учитель физкультуры

2021-2022 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результатами освоения, учащимися 1 класса содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

Цели и задачи реализации программы

Цель программы— формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

2. Подвижные игры. Элементы спортивных игр.

2.1. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2.2. Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

2.3. Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

4. Легкая атлетика

Понятия *короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость (бег 1000м); высокий и низкий старт;* названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 1 класс

	Содержание	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре	В ходе урока
2	Легкая атлетика	36
3	Гимнастика с основами акробатики	24
4	Подвижные игры элементы спортивных игр	В ходе урока 23
5	Кроссовая подготовка	16
	Итого	99

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 1 КЛАССЕ

<i>№ п/п</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Дата по факту</i>	<i>Наименование темы, разделов</i>	<i>Домашнее задание</i>
<i>Легкая атлетика, подвижные игры (27часов)</i>				
1			Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	
2			Техника быстрого бега. Строевые упражнения.	
3			Техника высокого старта. Бег 30 м.	
4			Построение в 1 шеренгу. Подвижные игры.	
5			Техника метания мешочка на дальность.	
6			Техника метания малого мяча на дальность.	
7			Бег 300 метров. Строевые упражнения.	
8			Броски малого мяча в цель.	
9			Техника бега на 500 метров.	
10			Броски малого мяча на дальность.	
11			Строевые упражнения. Подвижная игра «Мышеловка»	
12			Обучение выполнению строевых команд.	
13			Построение в колонну по одному в шеренгу.	
14			Техника прыжка в длину с места. Отталкивание.	
15			Техника прыжка в длину с места. Полёт, приземление.	
16			Обучение ОРУ, подвижным играм, бег 2 минуты.	
17			Техника наклона вперед из положения стоя.	
18			Техника подъема туловища за 30 секунд.	
19			Метание малого мяча с места на дальность, игры с метанием.	
20			Подвижная игра «Гуси! Гуси!»	
21			Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед.	
22			Подвижная игра «Осада города»	
23			Прыжки через скакалку.	
24			Бег с препятствиями (3-4 препятствия)	
25			Подвижная игра «День и ночь»	
26			Строевые команды. Подвижные игры.	
27			Подвижная игра «Заморозки»	
<i>Подвижные и спортивные игры: волейбол, баскетбол (24часа)</i>				
28			Инструктаж по Т.Б. при проведении подвижных и спортивных играх.	
29			Обучение чувству ритма при выполнении бега. Бег.	
30			Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки».	
31			Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	
32			Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъёму туловища из положения лежа на спине.	
33			Совершенствование навыков ловли большого мяча. Игра «Охотники и утки»	
34			Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание игры «Вышибалы»	
35			Разучивание ОРУ с обручем. Обучение прыжков на	

			двух ногах из обруча в обруч. Разучивание игры «Займи обруч»	
36			Совершенствование ОРУ с малым мячом. Обучение броскам и ловле одной рукой. Разучивание игры «Снежки»	
37			Обучение броскам и ловле мяча в паре.	
38			Совершенствование навыков бросков и ловли мяча в парах разными способами. Игра «Собачка»	
39			Броски и ловля мяча в парах.	
40			Обучение упражнениям с большим мячом у стены. Разучивание игры «Собачка»	
41			Техника упражнений с большим мячом у стены. Игра «Собачка»	
42			Броски и ловля волейбольного мяча в тройках.	
43			Броски и ловля волейбольного мяча в тройках.	
44			Обучение ведению мяча на месте. Разучивание игры «Мяч из круга»	
45			Совершенствование ведение мяча на месте. Разучивание ведение мяча в движении.	
46			Совершенствование ведения мяча на месте, ведение мяча в движении.	
47			Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу»	
48			Техника бросков мяча в кольцо способами «снизу»	
49			Совершенствование бросков в кольцо разными способами. Игра «Мяч соседу».	
50			Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений.	
51			Подвижные игры с разными мячами.	
<i>Гимнастика с элементами акробатики, спортивные и подвижные игры (27часов)</i>				
52			Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	
53			Разучивание понятий: вис, упор. Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке». Разучивание игры «Совушка»	
54			Упор присев, перекат на спине.	
55			Упор присев, перекат на спине. Стойка на лопатках.	
56			Стойка на лопатках перекатом на спине.	
57			Обучение технике выполнения упражнения «мост».	
58			Стойка на лопатках, «мост»	
59			Разучивание ходьбы на носках по гимнастической скамейке.	
60			Лазание по гимнастической стенке, висы.	
61			Различные виды перелезаний.	
62			Прыжки через скакалку.	
63			Обучение правилам выполнения лазания по наклонной скамейке. Повторение упражнения «мост».	
64			Обучение технике выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка».	
65			Техника выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка».	

66			Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание игры «Салки-выручалки»	
67			Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.	
68			Обучение технике выполнения вися на перекладине и гимнастической стенке.	
69			Разучивание техники полушпагата.	
70			Разучивание техники полушпагата. Подвижные игры с мячом.	
71			Броски и ловля мяча через волейбольную сетку.	
72			Подвижная игра через сетку «Перестрелка. 4 мяча»	
73			Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах.	
74			Обучение броскам набивного мяча. Разучивание игры «Горячая картошка»	
75			Совершенствование бросков набивного мяча разными способами.	
76			Силовые упражнения на перекладине.	
77			Ведение мяча в движении. Игры с мячом.	
78			Ведение мяча в движении. Игры с мячом.	
<i>Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка, подвижные игры (21 час)</i>				
79			Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	
80			Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Эстафета с преодолением полосы препятствий.	
81			Повторение метание малого мяча в цель и на дальность. Разучивание игры «Море волнуется»	
82			Техника челночного бега. Поворот.	
83			Техника челночного бега. Поворот. Финиш.	
84			Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Повторение техники челночного бега. Игра «Вороны и воробьи»	
85			Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	
86			Эстафетный бег.	
87			Метание малого мяча на дальность.	
88			Тестирование. Метание малого мяча на дальность.	
89			Тестирование бега на 30 метров.	
90			Бег на 60 метров.	
91			Техника прыжка в длину с места.	
92			Тестирование. Прыжок в длину с места.	
93			Броски малого мяча на точность.	
94			Тестирование. Броски малого мяча на точность.	
95			Равномерный бег. Развитие выносливости.	
96			Равномерный бег. Развитие выносливости.	
97			Бег на средние дистанции.	
98			Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	
99			Подвижные игры по интересам.	