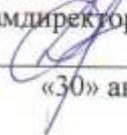


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАЗАЧЬЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19

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

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

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, перекуты, 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. | |