

Ростовская область, Заветинский район, хутор Савдя
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Савдянская
средняя общеобразовательная школа им. И. Т. Таранова

«Утверждаю»

Директор МБОУ
Савдянская СОШ
им. И. Т. Таранова

Приказ от 26.08.20 № 103
Славгородская Ю.В.



М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень общего образования начальное общее 1 класс

Количество часов: 95 ч.

Учитель: Саидова Р.А.

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич.

Раздел 1. Пояснительная записка.

Нормативка:

1. Образовательная программа начального общего образования МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова.
2. Учебный план МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова на 2020-2021 учебный год.
3. Положение о рабочей программе МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова.
4. Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич.

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич.

Рабочая программа реализует следующие цели обучения:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Изучение предмета способствует решению следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Программа учебного предмета «Физическая культура» рассчитана на 3 часа в неделю, 99 часов в год, в соответствии с учебным планом МБОУ Савдянской СОШ им И.Т.Таранова на 2020-2021 учебный год, фактическим количеством учебных дней (исключая 22.03.2021, 23.02.2021, 8.03.2020, 03.05.2021, 10.05.2021), с учетом годового календарного графика МБОУ Савдянской СОШ им И.Т.Таранова на 2020-2021 учебный год, расписания занятий для 1-11 классов МБОУ Савдянской СОШ им И.Т.Таранова на 2020-2021 учебный год, фактическое количество часов за год составляет 95. Выполнение рабочих программ в полном объеме обеспечивается за счет уплотнения на 5 часов тем «Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель», Правила метания мяча с разбега. *Игра «Ловишки»*. - 2 час, Развитие координационных способностей *Игра «Змейка»*- 3 часа.

Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»:

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуящие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Раздел 3. Календарно – тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ п\п	Тема урока	Количество часов	Вид контроля	Дата
1	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами. <i>Игра «По местам!»</i>	1	Беседа	1.09
2	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами. <i>Игра «По местам!»</i>	1	Текущий	4.09
3	Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «По местам!»</i>	1	Текущий	7.09
4	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «Займи свое место»</i>	1	Текущий	8.09
5	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «Займи свое место»</i>	1	Текущий	11.09
6	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	1	Стартовый контроль: бег 20 м.	14.09
7	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с опред. положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра «Будь ловким!»</i>	1	Текущий	15.09
8	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	1	текущий	18.09
9	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	1	Текущий	21.09
10	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для	1	текущий	22.09

	формирования правильной осанки. <i>Игра «Пятнашки»</i>			
11	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. <i>Игра «Кот и мышь».</i>	1	Текущий	25.09
12	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. <i>Игра «Кот и мышь».</i>	1	Текущий	28.09
13	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра «Эстафета зверей».</i>	1	Текущий	29.09
14	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	1	текущий	2.09
15	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	1	Текущий	5.10
16	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.	1	Текущий	6.10
17	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	1	Текущий	9.10
18	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. <i>Подвижная игра «Смена мест»</i>	1	Текущий	12.10
19	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты <i>Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)</i>	1	Текущий индивидуальный	13.10
20	Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину.	1	Текущий индивидуальный	16.10

	<i>Игра</i> «Найди цвет!».			
21	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	1	Стартовый контроль	19.10
22	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	1	текущий	20.10
23	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	1	Текущий	23.10
24	Правила метания мяча с разбега. <i>Игра</i> «Ловишки».	1	текущий	26.10
25	Правила метания мяча с разбега. <i>Игра</i> «Ловишки».	1	текущий	27.10
26	Совершенствование техники метания. <i>Игра</i> «Попади в корзину».	1	Текущий	30.10
27	Совершенствование техники метания. <i>Игра</i> «Попади в корзину».	1	Текущий	9.11
28	Упражнения с мячом большого диаметра <i>Игра</i> «Затейники».	1	Текущий	10.11
29	Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. <i>Игра</i> «Бросай – поймай».	1	Текущий	13.11
30	Прыжки со скакалкой. <i>Подвижная игра</i> «Солнышко»	1	Текущий	16.11
31	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд	1	Текущий	17.11
32	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд	1	Текущий	20.11
33	Техника выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке. <i>Игра</i> «Удочка».	1	Индивидуальные упражнения	23.11
34	Лазание по гимнастической стенке. <i>Подвижная игра</i> «Карусель».	1	Индивидуальные упражнения	24.11
35	Совершенствование техники лазания и перелезания. <i>Игра</i> «Дождик».	1	текущий	27.11
36	Переползание (подражание животным), игры «Крокодил», «Обезьяна»	1	Текущий	30.11
37	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	1	Текущий	1.12

38	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	1	Текущий	4.12
39	Полоса препятствий. Полоса препятствий. <i>Игра «Мы – веселые ребята!»</i>	1	Текущий	7.12
40	Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Подвижная игра «Займи свое место»</i>	1	Текущий	8.12
41	Техника безопасности на уроках гимнастики. <i>Подвижная игра «Займи свое место»</i>	1	Текущий	11.12
42	Ходьба на носках по линии, скамейке <i>Комплекс упражнений «Скамеечка».</i>	1	Индивидуальные упражнения	14.12
43	Ходьба на носках по линии, скамейке <i>Комплекс упражнений «Скамеечка».</i>	1	Индивидуальные упражнения	15.12
44	Лазание по гимнастической лестнице.	1	Индивидуальные упражнения	18.12
45	Лазание по гимнастической лестнице.	1	Индивидуальный групповой	21.12
46	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Индивидуальный групповой	22.12
47	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	1	Индивидуальный групповой	25.12
48	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	1	Индивидуальный	11.01
49	Выполнение акробатических упражнений. <i>ПИ «Хитрая лиса»</i>	1	Индивидуальный групповой	12.01
50	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	1	Индивидуальный	15.01
51	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>	1	Индивидуальный	18.01
52	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>	1	Индивидуальный	19.01
53	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	1	Индивидуальный групповой	22.01
54	Упражнения на равновесие.	1	Индивидуальный	25.01

	Учет по прыжкам в длину с места			
55	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	1	Индивидуальный групповой	26.01
56	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	1	Текущий	29.01
57	Развитие координационных способностей <i>Игра «Змейка»</i>	1	Текущий	1.02
58	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1	Текущий	2.02
59	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1	Текущий	5.02
60	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1	Текущий	8.02
61	Танцевал. минутка «Если нравится тебе». <i>Комплекс упражнений «Ветер»</i>	1	Текущий	9.02
62	Веселые старты.	1	Текущий	12.02
63	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Дед Мороз».</i>	1	Текущий	26.02
64	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игра «Снежное царство».</i>	1	текущий	1.03
65	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игров. упражнение «Смелые воробышки».</i>	1	текущий	2.03
66	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. <i>Игров. упражнение «Смелые воробышки».</i>	1	Текущий	5.03
67	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1	Текущий	9.03
68	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1	Текущий	12.03
69	Развитие выносливости и быстроты	1	Текущий	15.03
70	Развитие выносливости и быстроты	1	Текущий	16.03
71	Метание мяча в щит.	1	Текущий	19.03
72	Подвижные игры «Учимся,	1	Текущий	29.03

	играя!».			
73	Разучивание акробатических упражнений. <i>Игра «Лабиринт».</i>	1	Текущий	30.03
74	Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	1	Индивидуальный	2.04
75	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	1	Текущий	5.04
76	Отработка техники метания и ловли мяча. <i>Игра «Кто меткий?».</i>	1	Текущий	6.04
77	Упражнения с теннисным мячом. <i>Игровое упражнение «Передай мяч».</i>	1	Текущий	9.04
78	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	1	Текущий	12.04
79	Упражнение «Поднимание и опускание туловища из положения лежа».	1	Текущий	13.04
80	Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях	1	Текущий	16.04
81	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	1	Индивидуальный	19.04
82	Обучение висам на перекладине и шведской стенке	1	Индивидуальный	20.04
83	Круговые эстафеты до 20 м	1	Индивидуальный	23.04
84	Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».</i>	1	Текущий	26.04
85	Комплекс упражнений «На лугу». <i>Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».</i>	1	Текущий	27.04
86	Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством <i>подвижных игр: «Прыгающие воробушки»,</i>	1	Текущий Групповой	30.04

87	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. <i>Подвижная игра «Попади в мяч».</i>	1	Текущий	4.05
88	<i>Игры:</i> «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».	1	текущий	7.05
89	Упражнения на равновесие. <i>Игры:</i> «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».	1	Текущий	11.05
90	Повторение строевых упражнений. Наклоны	1	Текущий	14.05
91	Повторение строевых упражнений. Наклоны	1	Текущий	17.05
92	Соревнования и круговые эстафеты до 20м. <i>Игра «Космонавты»</i>	1	Текущий	18.05
93	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	1	Текущий	21.05
94	Повторение правил техники безопасности. <i>Игры:</i> «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».	1	Текущий	24.05
95	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	1	Беседа текущий	25.05

Лист корректировки календарно – тематического планирования

[illegible]

Раздел 4. Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Согласовано

Протокол заседания методического совета

МБОУ Савдянская СОШ

им. И.Т. Таранова

От _____ 20____ года № _____

Подпись

ФИО

Согласовано

Заместитель директора по УВР

_____ Колесникова Т.Н..

Подпись

_____ 20____ год