

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА И.Я.ФИЛЬКО»

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
учителей начальных классов.
МКОУ «СОШ № 22 имени
Героя Советского Союза
И.Я. Филько»
Протокол № 1
от «27» августа 2021 г

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР МКОУ «СОШ № 22
имени Героя Советского
Союза И.Я. Филько»
/О.Н.Берюмова
«27» августа 2021 г

«Утверждаю»
Директор МКОУ «СОШ № 22
имени Героя Советского Союза
И.Я. Филько»
/Р.С.Мурадян/
Приказ № 97
от «30» августа 2021 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
начального общего образования
по физической культуре
для 1 класса
на 2021 - 2022 учебный год

Составитель:

Ряшенцева Наталья Владимировна,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории

х. Зайцев, 2021 год

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1 класса
составлена в соответствии с**

- федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;
- примерной образовательной программой начального общего образования;
- примерной программы по УМК «Школа России»;
- авторской программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2014);
- основной образовательной программой основного общего образования МКОУ «СОШ № 22 имени Героя Советского Союза И.Я. Филько»;
- учебным планом МКОУ «СОШ № 22 имени Героя Советского Союза И.Я. Филько» на 2021 - 2022 учебный год;
- федеральным перечнем учебников на 2021 – 2022 учебный год;
- положением о рабочей программе в МКОУ «СОШ № 22 имени Героя Советского Союза И.Я. Филько».

Учебник: «Мой друг-физкультура» 1-4 класс: В.И. Лях. – М. Просвещение 2019 г, учебно-методического комплекса предметная линия учебников, созданная под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича. М.: Просвещение 2019

Согласно авторской программе программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на 99 часов в год (3 часа в неделю).

**Планируемые результаты освоения учебной программы
по предмету «физическая культура» к концу 1-го года обучения**

Обучающийся получит возможность научиться:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125

	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

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

Естественные основы

1–2 классы. 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.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1–2 классы. 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.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1–2 классы. П о н я т и я: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Содержание курса

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается. Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

1. Базовая часть:

Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы
- социально-психологические основы
- приёмы закаливания
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля

Легкоатлетические упражнения:

- бег
- прыжки
- метания

Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Кроссовая подготовка:

- освоение техники бега в равномерном темпе
- чередование ходьбы с бегом
- упражнения на развитие выносливости

Подвижные игры:

- освоение различных игр и их вариантов

- система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола

Проведение зачетно-тестовых уроков

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапа обучения.

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол- во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

Тестовые нормативы: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу).

Тематическое планирование уроков физической культуры 1 класс (3 часа)

№		Тема	дата	
			план	факт
Знания о физической культуре				
1		Организационно-методические указания		
2		Возникновение физической культуры и спорта		
3		Олимпийские игры		
4		Что такое физическая культура?		
5		Темп, ритм		
6		Личная гигиена человека		
Легкая атлетика				
7		Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
8		Техника челночного бега		
9		Тестирование челночного бега 3х10м		
10		Тестирование прыжка в длину с места		
11		Тестирование наклона вперед из положения сидя		
12		Тестирование подтягивания на низкой перекладине		
13		Метание малого мяча на дальность		
14		Техника прыжка в высоту с прямого разбега		
15		Прыжок в высоту с прямого разбега		
16		Прыжки в высоту		
17		Беговые упражнения		
Подвижные игры				
18		Русская народная подвижная игра «Горелки»		
19		Подвижная игра «Мышеловка»		
20		Ловля и броски мяча в парах		
21		Бросок набивного мяча от груди		
Кроссовая подготовка				
22		ТБ при кроссе. Равномерный бег (4 мин).		
23		Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м)		
24		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 90 м).		
25		Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 90 м).		
26		Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).		
27		Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/и «команда быстроногих»		
Подвижные игры				
28		Индивидуальная работа с мячом		
29		Подвижная игра «Вышибалы»		
30		Подвижная игра «Ночная охота»		
31		Броски и ловля мяча в парах		
32		Ведение мяча		

33		Ведение мяча в движении		
34		Эстафеты с мячом		
35		Подвижные игры с мячом		
36		Подвижные игры		
37		Броски мяча через волейбольную сетку		
38		Точность бросков мяча через волейбольную сетку		
39		Подвижная игра «Вышибалы через сетку»		
40		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций		
Гимнастика с элементами акробатики				
41		Прыжки со скакалкой		
42		Прыжки через длинную скакалку		
43		Прыжки в скакалку		
44		Круговая тренировка		
45		Вращение обруча		
46		Обруч — учимся им управлять		
47		Круговая тренировка		
Гимнастика с элементами акробатики				
48		Перекаты		
49		Разновидности перекатов		
50		Техника выполнения кувырка вперед		
51		Кувырок вперед		
52		Кувырок вперед		
53		Стойка на лопатках, «мост»		
54		Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование		
55		Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование		
56		Стойка на голове		
57		Стойка на голове		
58		Лазанье по гимнастической стенке		
59		Перелезание на гимнастической стенке		
60		Висы на перекладине		
61		Висы на перекладине		
62		Круговая тренировка		
63		Подъема туловища из положения лежа за 30 с		
64		Вис углом, вис согнувшись на гимнастических перекладинах		
65		Вис прогнувшись на перекладине		
66		Вис прогнувшись на перекладине		
67		Переворот назад и вперед на перекладине		
68		Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа		
69		Прохождение полосы препятствий		
70		Прохождение полосы препятствий		
71		Тестирование виса на время		
72		Лазанье по канату		
73		Лазанье по канату		
74		Прохождение усложненной полосы препятствий		
Подвижные игры				

75		Развитие двигательных качеств в подвижной игре «Ночная охота»		
76		Подвижная игра «Запрещенное движение»		
77		Стихотворное сопровождение на уроках		
78		Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений		
79		Прохождение полосы препятствий		
80		Подвижная игра «Точно в цель»		
81		Подвижные игры с мячом		
82		Командная подвижная игра «Хвостики»		
83		Русская народная подвижная игра «Горелки»		
84		Командные подвижные игры		
Кроссовая подготовка				
85		ТБ при кроссе. Равномерный бег (4 мин).		
86		Равномер. бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба 90 м)		
87		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 90 м).		
88		Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 90 м).		
89		Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м).		
90		Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/и «Команда быстроногих»		
Легкая атлетика				
91		Тестирование прыжка в длину с места		
92		Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
93		Тестирование челночного бега 3х10м		
94		Тестирование наклона вперед из положения сидя		
95		Тестирование подтягивания на низкой переклад.		
96		Метания мяча на дальность		
97		Техника метания на точность		
98		Беговые упражнения		
99		Промежуточная аттестация за курс 1 класса по физической культуре.		

Количество часов	Первая четверть	Вторая четверть	Третья четверть	Четвёртая четверть
Тестирование	5			5