

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОПЫШОВСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено
на заседании МО

Протокол № 1 от 30.08.2021

УТВЕРЖДАЮ
директор МКОУ
«Копышовская НШ»
Н.А.Шихторина
Приказ № 79 от 31.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 1 класса
на 2021-2022 учебный год
(УМК «Школа России»)

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» составлена на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения (приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06. 10.2009 г.);
- примерной программы начального общего образования в 2 ч. Ч.2. – М.: Просвещение, 2017;
- авторской программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2017г.

Общая характеристика курса

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение математики в 1 классе начальной школы отводится 3 ч в неделю, 99 ч в год (33 учебные недели).

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Рабочая программа полностью соответствует авторской программе, изменений нет.

Информация о количестве учебных часов

Количество часов в I четверти – 27
Количество часов в II четверти – 21
Количество часов в III четверти – 27
Количество часов в IV четверти - 24

Программа обеспечена следующими учебными и методическим пособием:

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2019.

Содержание учебного предмета

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе означает прежде всего бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися 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 учащимися 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 учащимися 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;
- подавать строевые команды, 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 на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Легкая атлетика(22 часов)

Ходьба под счет.

Ходьба на носках, на пятках.

Обычный бег.

Бег 30-60 м.

Разновидности ходьбы.

Бег с ускорением.

Ходьба с высоким подниманием бедра.

Прыжки на одной ноге, на двух на месте.

Прыжки с продвижением вперед.

Метание малого мяча.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре.

Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.

Подвижные игры (26 часов)

Игры:

«К своим флажкам»
«Два мороза»
«Пятнашки»
«Прыгающие воробушки»
«Зайцы в огороде»
«Лисы и куры»
«Точный расчет»
«Пятнашки»

Гимнастика (18 часов)

Основная стойка.

Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.

Группировка.

Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.

Размыкание на вытянутые в стороны руки.

Ходьба по гимнастической скамейке.

Перешагивание через мячи.

Лазание по гимнастической стенке.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.

Подвижные игры на основе баскетбола (12 часов)

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ловля и передача мяча снизу на месте.

Ведение мяча на месте.

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (кольцо, щит, мишень).

Ведение на месте правой и левой рукой.

Лыжная подготовка (21 час)

Переноска и надевание лыж.

Ступающий и скользящий шаг.

Ступающий шаг без палок.

Ступающий шаг с палками.

Скользящий шаг без палок.

Скользящий шаг с палками.

Повороты переступанием.

Подъёмы и спуски под склон.

Подъём лесенкой наискось.

Передвижение на лыжах до 1 км.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Всего часов	Дата
1	Легкая атлетика	22	
2	Подвижные игры	26	
3	Гимнастика	18	
4	Подвижные игры на основе баскетбола	12	
5	Лыжная подготовка	21	
	Всего	99	

Физическая культура
Календарно-тематическое планирование изучения учебного материала
1 класс
99 часа (3 часа в неделю)

№ п/п	№ по разделу	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Дата	
				План.	Факт.
<i>Легкая атлетика (11 часов)</i>					
1	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.		
2	2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера»..	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.		
3	3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.		
4	4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.		
5	5	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.		
6	6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.		
7	7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.		
8	8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	Приземляться в яму на две ноги		
9	9	Метание малого мяча из положения	Метать различные предметы и мячи на дальность с места		

		стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	из различных положений		
10	10	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений		
11	11	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений		
<i>Подвижные игры (13 часов)</i>					
12	1	Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
13-14	2-3	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
15-17	4-6	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
18-20	7-9	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
21-24	10-13	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
<i>Гимнастика (18 часов)</i>					
25	1	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» .	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
26-27	2-3	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
28-29	4-5	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		

		животе. ОРУ. Игра «Совушка».			
30	6	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
31-33	7-9	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	Выполнять упражнения в равновесии		
34-36	10-12	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	Выполнять упражнения в равновесии		
37-39	13-15	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	Выполнять упражнения в лазании по гимнастической скамейке		
40-42	16-18	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	Выполнять упражнения на подтягивание		
<i>Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)</i>					
43-45	1-3	Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	Играть в мини-баскетбол		
46-48	4-6	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй»	Играть в мини-баскетбол		
<i>Лыжная подготовка (21 час)</i>					
49	1	Инструктаж по ТБ Переноска и надевание лыж	Правильно ухаживать за лыжами		
50-52	2-4	Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй-мяч не теряй».	Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагами		

53-54	5-6	Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	Передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок		
55-56	7-8	Ступающий шаг с палками «Играй, играй-мяч не теряй».	Передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками		
57-59	9-11	Скользящий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок		
60-62	12-14	Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча».	Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками		
63-65	15-17	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	Делать повороты переступанием на лыжах		
66-67	18-19	Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	Подниматься и спускаться на лыжах под склон		
68	20	Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	Делать подъем на лыжах лесенкой наискось		
69	21	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».	Передвигаться на лыжах		

Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)

70	1	Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	Играть в мини-баскетбол		
71	2	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	Играть в мини-баскетбол		
72	3	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	Играть в мини-баскетбол		
73	4	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	Играть в мини-баскетбол		
74-75	5-6	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	Играть в мини-баскетбол		

Подвижные игры (13 часов)

76	1	Инструктаж по ТБ Подвижная игра «Пятнашки»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
77-80	2-5	Подвижная игра «Лисы и куры»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
81-82	6-7	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
83-85	8-10	Подвижная игра «К своим флажкам»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
86-88	11-13	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
<i>Легкая атлетика (11 часов)</i>					
89	1	Инструктаж по ТБ Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	Бегать с максимальной скоростью до 60 м.		
90-92	2-4	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	Бегать с максимальной скоростью до 60 м.		
93-95	5-7	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Прыгать в полную силу		
96-97	8-9	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	Прыгать в полную силу		
98	10	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	Метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений		
99	11	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	Метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений		