



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15 г. Йошкар-Олы»**

Рассмотрено: на заседании МС Протокол № 5 от 28.05. 2021 г. Зам. директора по МР  Голубева О.В.	Принято: на заседании педагогического совета Протокол №1 от «30». 08. 2021г.	Утверждено: Директор МБОУ СОШ №15 «31» 08. 2021 г.  Туманова Ф.Н.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2021 – 2022 учебный год
по физической культуре**

*класс 1
количество часов:
всего 99
в неделю 3*

Учебник:

Учитель: Чертищева Л.Р., Филимонова Н.Н., Шихова М.В., Чийпеш Е.Л.,
Астракова О.С.

**г. Йошкар-Ола
2021**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

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.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч.

1. Планируемые результаты по предмету «Физическая культура»

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 её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

По окончании курса изучения предмета учащийся 1 класса научится:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять элементы спортивных игр.

Получит возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики и лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

Контроль знаний, умений и навыков на уроках физической культуры осуществляется в форме наблюдения, опроса, демонстрации, упражнения, практического выполнения, тестирования

В 1-м классе исключается система бального (отметочного) оценивания, используется только словесная оценка, критериями которой является соответствие или несоответствие требованиям программы.

2. Содержание учебного курса

Легкая атлетика (42ч.)

Бег: обычный, семенящий, прыжками; приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. Старт из различных исходных положений. Челночный бег и беговые эстафеты. Специальные беговые упражнения и задания.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега; через длинную вращающуюся и короткую скакалку; многоскоки с акцентом на отталкивание вверх. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой.

Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.

Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см).

Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега.

Прыжки в высоту с прямого, бокового и разбега по дуге.

Подвижные игры и эстафеты с прыжками с использованием скакалки и другого инвентаря и осаливанием. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей

Метание малого мяча: с места, из положения, стоя лицом в направлении метания, левая (правая) нога впереди на точность, дальность и заданное расстояние; цель (1x1 м) с расстояния 6 м.

Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.

Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)

Организующие команды и приёмы: Организационные команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание, и смыкание приставными шагами в шеренге. Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.

Акробатические упражнения: упоры - присев, лёжа; упор, стоя на коленях; упор, лёжа на бёдрах; упор, сидя сзади.

Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки, сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев; из упора присев назад и боком; кувырок вперёд в группировке; мост из положения, лёжа на спине.

Простые акробатические комбинации: - мост из положения, лёжа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка, на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.

или: из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев – перекат назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь, перекат назад с опорой руками за головой – перекатом вперёд в упор присев и о.с.

или: из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд лечь и «мост» - опуститься в положение, лёжа на спине – сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.

Гимнастические упражнения прикладного характера: ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазания, переползания.

Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре.

Лазанье по наклонно поставленным скамейкам.

Упражнения на низкой перекладине: висы - лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади.

Висы простые - вис, на согнутых руках, согнув ноги.

Использовать различные варианты висов, как на перекладине, так и на гимнастической стенке. Выполнять упражнения в смешанных висах.

Лазанье по гимнастической стенке; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Преодоление простой полосы препятствий.

Лазанье по канату в два и три приёма; передвижения и повороты на гимнастическом бревне (низком);

Опорный прыжок через козла в ширину. Высота 80 – 100 см. Вскок в упор, стоя на коленях. Соскок махом руками вперёд.

Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.

Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата; на формирование правильной осанки; на развитие координации движений.

Подвижные игры – 39 часов

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», «Пингины 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».

3. Тематическое планирование

№ урока	Раздел программы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
1	Легкая атлетика	42	<p>Изучать и соблюдать правила предупреждения травматизма на занятиях.</p> <p>Выполнять повороты кругом на месте.</p> <p>Познакомиться с разновидностями бега.</p> <p>Использовать разные виды бега.</p> <p>Следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя. Соблюдать правила игры.</p> <p>Выполнять упражнения на скорость движения.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития быстроты.</p> <p>Изучать приёмы эстафетного бега.</p> <p>Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя.</p> <p>Выполнять упражнения на внимание.</p> <p>Выполнять подготовительные упражнения.</p> <p>Объяснять и применять технику прыжков, технику приземления.</p> <p>Следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя.</p> <p>Согласовывать действия партнёров в игре.</p> <p>Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.</p> <p>Осваивать технику прыжков вверх на двух ногах и с продвижением вперёд.</p> <p>Выполнять упражнения на координацию движений и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м.</p> <p>Следовать при выполнении инструкциям учителя.</p> <p>Выполнять упражнения на координацию движения.</p> <p>Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.</p> <p>Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.</p> <p>Согласовывать действия партнёров в игре.</p> <p>Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.</p>

2	Гимнастика с основами акробатики	18	<p>Различать хорошую и плохую осанку.</p> <p>Участвовать в беседе о правильной осанке.</p> <p>Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры.</p> <p>Разучить и выполнять упражнения на координацию движений.</p> <p>Выполнять группировку в различных положениях.</p> <p>Разучить и выполнять приставной шаг. Соблюдать правила игры.</p> <p>Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику.</p> <p>Следовать при выполнении инструкциям учителя.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития координации движений.</p> <p>Изучить способы лазанья по наклонной скамейке.</p> <p>Следовать при выполнении инструкциям учителя.</p> <p>Выполнять лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами.</p> <p>Разучить и выполнять перелезание через гимнастическую скамейку.</p> <p>Уметь правильно выполнять хват перекладины сверху и вис лёжа.</p>
3	Подвижные игры	39	<p>Уметь проявлять физические качества (ловкость, быстроту).</p> <p>Знать и выполнять технические элементы спортивных игр</p> <p>Знать и выполняют технические элементы спортивных игр.</p> <p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p> <p>Действовать согласно инструкции учителя и правилам игры.</p> <p>Строить высказывания, проявлять доброжелательное отношение при оценивании выполнения упражнений, взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности</p> <p>Навыки сотрудничества в различных ситуациях</p>

Ито го		99	
-----------	--	----	--

МБОУ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ", Туманова Фаина Николаевна, Директор
28.10.2021 11:19 (MSK), Сертификат № 37E98900C2ACEFBB413189078BCCCC43D