

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя школа»

Рассмотрено на заседании ШМО учителей естественно - научного цикла Протокол № <u>7</u> от « <u>26</u> » <u>06</u> 2021 г <u>Малф</u> / Мальцева Е.А.	Согласовано Зам директора по УВР <u>Литви</u> / Титенкова Л.В. <u>«21» 06</u> 2021 г	Утверждаю Директор школы <u>Жаракулева О.В.</u> Приказ № <u>386</u> <u>Литви</u> 2021г
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Класс: 1

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы -2021 /2022 гг.

Количество часов по учебному плану: 66

всего – 66ч/год; 2ч/неделю

Планирование составлено на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Примерной основной образовательной программой начального общего образования.

Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Троицкая средняя школа»

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2013. - 2-е изд.

Учебник: Физическая культура, 1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях, - 12 – е изд., доработ. – М.: Просвещение, 2011

Рабочую программу составил Столярчук С.С., учитель физической культуры.

2021 г.

1. Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

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

— 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;

— 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:

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— 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;

2. Содержание учебного предмета

№	Название раздела	Содержание раздела	Кол-во часов
1	<i>Легкая атлетика</i>	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Прыжки с продвижением вперед Прыжок в длину с места. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	11
2	Гимнастика	Акробатика. Строевые упражнения . Основная стойка. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Основная стойка. Построение в шеренгу. Основная стойка. Построение в круг. Равновесие. Строевые упражнения Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке Лазание по канату Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	17
3	Подвижные игры	Подвижные игры. Эстафеты. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	15
4	Подвижные игры на основе баскетбола	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте Бросок мяча снизу на месте Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу»	15

5	Кроссовая подготовка	Равномерный бег Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки». Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	8
---	-----------------------------	---	---

3. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1	03.09	
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1	04.09	
3	Обычный бег. Бег с ускорением.	1	10.09	
4	Бег на короткие дистанции	1	11.09	
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1	17.09	
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	1	18.09	
7	Прыжки с продвижением вперед.	1	24.09	
8	Прыжок в длину с места.	1	25.09	
9	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1	01.10	
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1	02.10	
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние.	1	08.10	
12	Акробатика. Строевые упражнения . Основная стойка.	1	09.10	
13	Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1	15.10	
14	Основная стойка. Построение в шеренгу.	1	16.10	
15	Основная стойка. Построение в шеренгу.	1	22.10	
16	Основная стойка. Построение в круг	1	23.10	
17	Основная стойка. Построение в круг.	1	05.11	
18	Равновесие. Строевые упражнения	1	06.11	
19	Равновесие. Строевые упражнения	1	12.11	
20	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.	1	13.11	
21	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	19.11	
22	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	20.11	
23	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	26.11	
24	Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке.	1	27.11	
25	Лазание по канату	1	03.12	
26	Лазание по канату	1	04.12	
27	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	1	10.12	
28	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.	1	11.12	
29	Подвижные игры. Эстафеты.	1	17.12	
30	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	18.12	

31	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	24.12	
32	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	25.12	
33	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	14.01	
34	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1	15.01	
35	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	21.01	
36	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1	22.01	
37	Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты.	1	28.01	
38	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	29.01	
39	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	04.02	
40	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	05.02	
41	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	18.02	
42	Игры «Удочка», «Компас».	1	19.02	
43	Игры «Удочка», «Компас».	1	25.02	
44	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте	1	26.02	
45	Бросок мяча снизу на месте	1	04.03	
46	Бросок мяча снизу на месте	1	05.03	
47	Бросок мяча снизу на месте	1	11.03	
48	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	1	12.03	
49	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	18.03	
50	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	19.03	
51	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	01.04	
52	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	02.04	
53	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	08.04	
54	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	1	09.04	
55	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	1	15.04	
56	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	1	16.04	
57	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	1	22.04	
58	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	1	23.04	
59	Равномерный бег Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки».	1	29.04	
60	Равномерный бег Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки».	1	30.04	
61	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	06.05	
62	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	07.05	
63	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	13.05	
64	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1	14.05	
65	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1	20.05	
66	Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты.	1	21.05	