

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №5
ГОРОДА КАМЕНСК-ШАХТИНСКОГО

Рассмотренно

Педагогическим советом

МБОУ Лицея №5

Протокол №1 от 30.08.2021

«Утверждаю»

директор

МБОУ Лицея №5

Гайдукова С.П. _____

Приказ № 210-о от 31.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре 1а класс

Начальное общее образование

Количество часов: 91 час

Учитель: Осипов Александр Алексеевич

УМК В.И.Ляха

2021-2022г.

Оглавление.

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты	6
Содержание.....	9
Календарно-тематическое планирование.....	12

1. Раздел «Пояснительная записка»

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса начальной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе следующих нормативно –правовых документов:

- 1.ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с поправками на 2018г.).
- 2.Закон РО № 26-ЗС «Об образовании в РО».
- 3.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
- 4.Примерная программа по физической культуре Авторы: В.И. Лях, А.А Зданевич.
- 6.Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ лицея № 5.
- 7.Положение о рабочей программе МБОУ лицей № 5.
- 8.Учебный план МБОУ лицея №5 на 2021-2022 учебный год.
9. Календарный учебный график МБОУ лицея №5 на 2021 -2022г.
- 10.Письмо СанПиН 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с поправками на 2021г.).

Целью 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм в

развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Согласно учебному плану МБОУ лицея №5 в 2021-2022 г ..на уроки физической культуры отводится 99 часов в год - 3 часа в неделю. На основании учебного графика МБОУ лицея №5 программа скорректирована на 91 час. Темы уроков: Эстафеты реализуются в уроке Игра «Воробьи вороны» № 90,91,89 .

2.Раздел Планируемые результаты учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре

Личностные :

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные :

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

оказание посильной помощи и моральной поддержки

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Результаты освоения учебного предмета

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья

(рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

Учебно-методические пособия, используемые для достижения планируемых результатов: Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4-х классов. – М.: Просвещение, 2016.

Литература для учителя.

Учебник общеобразовательных учреждений. «Физическая культура» 1-4 кл
Под общей редакцией В.И. Ляха. 6е издание. Москва «Просвещение» 2016 г.

3.Раздел Содержание учебного предмета, курса.

Знания о физической культуре. На каждом уроке

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.

Закаливание организма (обтирание). Знания о физической культуре. На каждом уроке.

Легкая атлетика 39ч

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Гимнастика с основами акробатики 22ч.

Организуящие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Кувырок в сторону

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, двумя ногами.

Подвижные игры с элементами спортивных игр. 30ч

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой в движении по прямой (шагом и бегом)

Подвижные игры.

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». «Лисы и куры», «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

Учебно-тематический план

Раздел	Количество часов	Количество контрольных зачётов	Количество тестовых зачётов
Лёгкая атлетика Кроссовая подготовка	39	7	
Гимнастика	22	8	
Подвижные игры с элементами спортивных игр	30		
Итого:	91		

.Раздел Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы ,темы	Дата проведения Урока 1а
1.	<i>Легкая атлетика 11ч.</i> Тема. Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза»	01.09
2.	Тема. Бег 30 метров. Подвижная игра «Вызов номера»	06.09
3.	Тема. Бег 30 метров. Подвижная игра «Вызов номера»	07.09
4.	Тема. Стартовый разгон: бег 30 м Учить технике метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Гуси лебеди»	08.09
5.	Тема. Бег 30 метров. Совершенствовать технику метания малого мяча в цель Подвижная игра «Гуси лебеди»	13.09
6.	Тема. Прыжки в длину с места. «Челночный бег» Подвижная игра «Два мороза».	14.09
7.	Тема .Прыжки в длину, «Челночный бег» Подвижная игра «Два мороза».	15.09
8.	Тема: Тест прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	20.09
9.	Тема. Бросок малого мяча на дальность с места. Сгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра «К своим флажкам».	21.09
10.	Тема. Бросок малого мяча на дальность с места. Сгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра «Попади в мяч».	22.09
11.	Тема. Бросок малого мяча на дальность с места. Тест Сгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	27.09
	<i>Раздел Кроссовая подготовка (11 часов)</i>	
12.	Тема . Подвижная игра «Пятнашки».	28.09

13.	Тема. Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Невод».	29.09
14.	Тема . Бег по пересеченной местности Подвижная игра «Мы веселые ребята».	04.10
15.	Тема. Подвижная игра «Третий лишний».	05.10
16.	Тема .Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Третий лишний».	06.10
17.	Тема . Бег по пересеченной местности Подвижная игра «Пустое место».	11.10
18.	Тема. Бег по пересеченной местности Подвижная игра «Удочка».	12.10
19.	Тема .Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки».	13.10
20.	Тема. Бег по пересеченной местности Подвижная игра «Лисы и куры».	18.10
21.	Тема. Бег по пересеченной местности Подвижная игра «Конники - спортсмены».	19.10
22.	Тема. Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Кошки мышки».	20.10
	<i>Раздел Гимнастика</i>	
23.	Тема .Инструктаж по ТБ Акробатика(перекат в группировке). Строевые Упражнения. Игра «Пройти бесшумно»	25.10
24.	Тема. Акробатика. (перекат в группировке) Тест на гибкость: наклон вперед из положения сидя. Строевые Упражнения. Игра «Пройти бесшумно»	26.10
25.	Тема Акробатика. (Стойка на лопатках.) Строевые Упражнения. Игра «Совушка»	27.10
26.	Тема Акробатика.кувырок. вперед Строевые Упражнения. Тест «Пресс» Игра «Совушка»	08.11

27.	Тема Акробатика.(кувырок. вперед) Строевые Упражнения. Игра «Пройти бесшумно»	09.11
28.	Тема Акробатика. (кувырок. вперед ,стойка на лопатках) Строевые Упражнения. Игра «Пройти бесшумно»	10.11
29.	Тема Равновесие. (упр.на низком бревне) Строевые Упражнения.Тест «Прыжки через скакалку» Игра «Змейка»	15.11
30.	Тема Равновесие.(упр.на низком бревне) Строевые Упражнения. Игра «Змейка»	16.11
31.	Тема Равновесие.(упр.на низком бревне) Строевые Упражнения. Тест «Метание набивного мяча» Игра «Змейка»	17.11
32.	Тема Равновесие (.комбинация из упр на низ бревне) Строевые Упражнения. Игра «Змейка»	22.11
33.	Тема Равновесие. (.комбинация из упр на низ бревне) Строевые Упражнения.Тест «Подтягивание» Игра «Змейка»	23.11
34.	Тема Равновесие.(.комбинация из упр на низ бревне) Строевые Упражнения. Игра «Змейка»	24.11
35.	Тема Опорный прыжок. (через горку матов)	29.11

	Лазание. Игра «Ниточка и иголочка»	
36.	Тема Опорный прыжок. (через горку матов) Лазание. Игра «Ниточка и иголочка»	30.11
37.	Тема Опорный прыжок. (через горку матов) Лазание. Игра «Ниточка и иголочка»	01.12
38.	Тема Опорный прыжок, (через горку матов) Лазание. Игра «Ниточка и иголочка»	06.12
39.	Тема Опорный прыжок ,(через горку матов) . Лазание силовые способности подтягивание.Игра «Ниточка и иголочка»	07.12
40.	<i>Раздел Подвижные игры</i> Тема Инструктаж по ТБ. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	08.12
41.	Тема Подвижные игры: «К своим флажкам», «Заяц, сторож Жучка». Эстафеты.	13.12
42.	Тема Подвижные игры: «К своим флажкам», «Заяц, сторож Жучка». Эстафеты.	14.12
43.	Тема Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	15.12
44.	Тема Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Два мороза». Эстафеты.	20.12
45.	Тема Подвижные игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	21.12
46.	Тема Подвижные игры: «Белые медведи», «Два мороза». Эстафеты.	22.12
47.	Тема Подвижные игры: «Пятнашки», «Бездомный заяц». Эстафеты.	27.12
48.	Тема Подвижные игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	28.12
49.	Тема Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Воробьи - вороны». Эстафеты.	29.12
50.	Тема Подвижные игры: «2 капитана», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	17.01
51.	Тема Подвижные игры: «Пустое место», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	18.01
52.	Тема Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в	19.01

	огороде». Эстафеты.	
53.	Тема Подвижные игры: «Невод», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	24.01
54.	Тема Подвижные игры: «Невод», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	25.01
55.	Тема Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты.	26.01
56.	Тема Подвижные игры: «Волк во рву», «Точный расчёт». Эстафеты.	31.01
57.	Тема Подвижные игры: «Западня», «Точный расчёт». Эстафеты.	01.02
58.	Тема Подвижные игры: «Лисы и куры», «Западня». Эстафеты.	02.02
59.	Тема Подвижные игры: «Космонавты», «К своим флажкам». Эстафеты.	14.02
60.	Тема Подвижные игры: «Лисы и куры», «Бездомный заяц». Эстафеты.	15.02
	<i>Раздел Подвижные игры на основе баскетбола.</i>	
61.	Тема Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай».	16.02
62.	Тема Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай».	21.02
63.	Тема Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай».	22.02
64.	Тема Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай».	28.02
65.	Тема Подвижные игры на основе баскетбола Эстафеты с мячами.	01.03
66.	Тема Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами.	02.03
67.	Тема Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами.	09.03
68.	Тема Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Играй мяч не теряй».	14.03
69.	Тема Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Играй мяч не теряй».	15.03
70.	Тема Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Метко в цель»..	16.03
71.	Тема Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Метко в цель»..	21.03

72.	Тема Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Метко в цель».	22.03
73.	Тема Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Выстрел в небо». Эстафеты с мячами.	23.03
74.	Тема Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Выстрел в небо». Эстафеты с мячами.	06.04
75.	Тема Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Выстрел в небо». Эстафеты с мячами.	11.04
76.	Тема Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Выстрел в небо». Эстафеты с мячами.	12.04
77.	Тема Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в обруч»..	13.04
78.	Тема Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в обруч».	18.04
79.	Тема Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в обруч».	19.04
	<i>Раздел Кроссовая подготовка (10 часов)</i>	
80.	Тема Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки».	20.04
81.	Тема Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки».	25.04
82.	Тема Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки».	26.04
83.	Тема Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Третий лишний»	27.04
84.	Тема Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Третий лишний»	04.05
85.	Тема Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Третий лишний»	11.05
86.	Тема Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки»	16.05
87.	Тема Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки»	17.05
88.	Тема Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Вызов номера»	18.05
89.	Тема Контрольный норматив: бег 1000 м без учёта времени. Подвижная игра «Вызов номера» «Воробьи и вороны».	23.05

	<i>Раздел Легкая атлетика</i>	
90.	Тема Инструктаж по ТБ. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	24.05
91.	Тема. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты	25.05