

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования МОБУ СОШ № 30 и на основе Примерной программы по предмету физическая культура 1 класс, рассчитанной на 99 часов.

Для реализации содержания учебного предмета используется учебник «Мой друг-физкультура», Лях В.И., Просвещение 2019 г.

На изучение предмета физическая культура в 1 классе учебным планом школы на 2022-2023 учебный год выделяется 3 часа в неделю.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА, КУРСА

### Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закалывания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

*Гимнастика с элементами акробатики* (строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

*Легкая атлетика*: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Подвижные и спортивные игры*. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока | Разделы, темы  | Формы текущего контроля | Количество часов |
|---------|--|-------------------------|------------------|
| 1       | Экскурсия в страну «Спортландия». Правила поведения в спортивном зале на уроке   | Устный опрос            | 1                |
| 2       | Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»   | Устный опрос            | 1                |
| 3       | Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»   | Устный опрос            | 1                |
| 4       | Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте | Устный опрос            | 1                |
| 5       | Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»   | Устный опрос            | 1                |
| 6       | Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Колдунчики».                          | Устный опрос            | 1                |
| 7       | Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»   | Устный опрос            | 1                |
| 8       | Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки»   | Устный опрос            | 1                |
| 9       | Основы знаний о физической культуре (теоретический раздел)   | Устный опрос            | 1                |
| 10      | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»                | Устный опрос            | 1                |
| 11      | Основы знаний о физической культуре (теоретический раздел)   | Устный опрос            | 1                |
| 12      | Организационные приемы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»                            | Устный опрос            | 1                |
| 13      | Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)   | Устный опрос            | 1                |
| 14      | Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов   | Устный опрос            | 1                |
| 15      | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры)  | Устный опрос            | 1                |
| 16      | Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры)  | Устный опрос            | 1                |
| 17      | Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»  | Устный опрос            | 1                |
| 18      | Организационные приемы и навыки с физической культурной деятельностью, игра по легкой атлетике                               | Устный опрос            | 1                |
| 19      | Организационные приемы и навыки с физической культурной деятельностью, игра по легкой атлетике                               | Устный опрос            | 1                |
| 20      | Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»  | Устный опрос            | 1                |
| 21      | Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»  | Устный опрос            | 1                |

|    |  |              |   |
|----|--|--------------|---|
| 22 | Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»   | Устный опрос | 1 |
| 23 | Организационные приемы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | Устный опрос | 1 |
| 24 | Организационные приемы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза»   | Устный опрос | 1 |
| 25 | Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом  | Устный опрос | 1 |
| 26 | Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом  | Устный опрос | 1 |
| 27 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»   | Устный опрос | 1 |
| 28 | Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге   | Устный опрос | 1 |
| 29 | Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге   | Устный опрос | 1 |
| 30 | Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке  | Устный опрос | 1 |
| 31 | Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке  | Устный опрос | 1 |
| 32 | Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой   | Устный опрос | 1 |
| 33 | Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ноги рук в различных позах и положениях   | Устный опрос | 1 |
| 34 | Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса   | Устный опрос | 1 |
| 35 | Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса   | Устный опрос | 1 |
| 36 | Обучение висам на перекладине и шведской стенке  | Устный опрос | 1 |
| 37 | Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата   | Устный опрос | 1 |
| 38 | Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата   | Устный опрос | 1 |
| 39 | Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»   | Устный опрос | 1 |
| 40 | Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»   | Устный опрос | 1 |
| 41 | Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «Крокодил», «Обезьяна»   | Устный опрос | 1 |
| 42 | Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»   | Устный опрос | 1 |
| 43 | Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»   | Устный опрос | 1 |
| 44 | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»   | Устный опрос | 1 |

|    |   |              |   |
|----|---|--------------|---|
| 45 | Прыжки со скакалкой.Подвижная игра «Солнышко»   | Устный опрос | 1 |
| 46 | Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях                             | Устный опрос | 1 |
| 47 | Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях                             | Устный опрос | 1 |
| 48 | Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений      | Устный опрос | 1 |
| 49 | Техника безопасности.ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами.   | Устный опрос | 1 |
| 50 | Игра «Мяч соседу»Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. | Устный опрос | 1 |
| 51 | Игра «Мяч соседу»Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. | Устный опрос | 1 |
| 52 | Игра «Мяч соседу»Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. | Устный опрос | 1 |
| 53 | Игра «Школа мяча». ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами.   | Устный опрос | 1 |
| 54 | Игра «Школа мяча». ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами.   | Устный опрос | 1 |
| 55 | Игра «Школа мяча». ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами.   | Устный опрос | 1 |
| 56 | Игра «Мяч водящему».Бросок мяча в щит с места и в движении. Ловля и передача мяча.              | Устный опрос | 1 |
| 57 | Игра «Мяч водящему».Бросок мяча в щит с места и в движении. Ловля и передача мяча.              | Устный опрос | 1 |
| 58 | Игра «Мяч водящему».Бросок мяча в щит с места и в движении. Ловля и передача мяча.              | Устный опрос | 1 |
| 59 | Игра «Мяч водящему».Ловля и передача мяча. Стойка игрока.                                       | Устный опрос | 1 |
| 60 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Воробушки»                                   | Устный опрос | 1 |
| 61 | Ловля и передача мяча двумя руками от плеча. Игра «Метко в цель».                               | Устный опрос | 1 |
| 62 | Ведение мяча левой рукой. Игра «Охотники и утки».   | Устный опрос | 1 |
| 63 | Ведение мяча правой рукой. Игра «Охотники и утки».  | Устный опрос | 1 |
| 64 | Ведение мяча левой и правой рукой. Игра «Охотники и утки».                                      | Устный опрос | 1 |
| 65 | Бросок мяча одной рукой с места. Игра «Пустое место».   | Устный опрос | 1 |
| 66 | Учебная игра по упрощенным правилам.  | Устный опрос | 1 |
| 67 | Подвижные игры на развитие координации  | Устный опрос | 1 |
| 68 | Кроссовая подготовка  | Устный опрос | 1 |
| 69 | Подвижные игры на развитие координации  | Устный опрос | 1 |
| 70 | Строевые упражнения   | Устный опрос | 1 |
| 71 | Техника безопасности и правила поведения  | Устный опрос | 1 |

|       |  |              |    |
|-------|--|--------------|----|
| 72    | Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)  | Устный опрос | 1  |
| 73    | Подвижные игры – названия и правила  | Устный опрос | 1  |
| 74    | Строевые упражнения  | Устный опрос | 1  |
| 75    | Метание теннисного мяча, развитие выносливости   | Устный опрос | 1  |
| 76    | Метание теннисного мяча, развитие выносливости   | Устный опрос | 1  |
| 77    | Совершенствование метания и ловли теннисного мяча  | Устный опрос | 1  |
| 78    | Совершенствование метания и ловли теннисного мяча  | Устный опрос | 1  |
| 79    | Развитие выносливости и быстроты   | Устный опрос | 1  |
| 80    | Развитие выносливости и быстроты   | Устный опрос | 1  |
| 81    | Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях                      | Устный опрос | 1  |
| 82    | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»   | Устный опрос | 1  |
| 83    | Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4 × 9 м), гибкости   | Устный опрос | 1  |
| 84    | Скакалка   | Устный опрос | 1  |
| 85    | Лазание  | Устный опрос | 1  |
| 86    | Круговая тренировка  | Устный опрос | 1  |
| 87    | Итоговый урок по разделу «Гибкость и грация!»  | Устный опрос | 1  |
| 88    | История футбола  | Устный опрос | 1  |
| 89    | Удар по неподвижному мячу  | Устный опрос | 1  |
| 90    | Остановка мяча   | Устный опрос | 1  |
| 91    | Передача мяча в тройках  | Устный опрос | 1  |
| 92    | Итоговый урок по разделу «Кожаный мяч!» (футбол)   | Устный опрос | 1  |
| 93    | Передвижения   | Устный опрос | 1  |
| 94    | Передача мяча  | Устный опрос | 1  |
| 95    | Обвод конусов. Ведение мяча в колоннах   | Устный опрос | 1  |
| 96    | Итоговый урок по разделу «Игры для ловких и сообразительных! «Оранжевый мяч!(баскетбол)» | Устный опрос | 1  |
| Всего |  |              | 96 |