

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лайтамакская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано. Протокол МО От <u>30.08</u> 2021г. № <u>1</u>	Рекомендовано к использованию. Протокол педагогического совета От <u>30.08</u> 2021г. № <u>1</u>	Утверждено. Приказ № <u>47</u> От <u>31.08</u> 2021 г.
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 1 класса**

Составила учитель начальных классов
Биктимирова Г.З.

с.Лайтамак
2021-2022 учебный год

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса состоит из следующих разделов:

- 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета.**
- 2. Содержание учебного предмета.**
- 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) 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;
- 4) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 5) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 6) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- 1) 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;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность

- (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) 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).

Ученик должен демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 метров с высокого старта, с.	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину, м.	130	125
К выносливости	Бег 1000 м.	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3х10 м.,с.	11.0	11.5

Система оценки достижения планируемых результатов:

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Оценивание ведётся без выставления балльной отметки, сопровождаемые словесной оценкой.

2. Содержание учебного предмета.

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.

Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Раздел 2. Физическое совершенствование (99 часов).

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика (25 ч)

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3×10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90° , спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (20 ч.)

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры (37ч.)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробыи, вороны», «Планеты», «Третий лишний», «Пятнашки».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», «Лиса и зайцы».

Лыжная подготовка (20 ч.). Лыжная строевая подготовка. Передвижения на лыжах. Повороты. Спуски. Подъемы. Торможение.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Особенности, предпочтительные методы и формы обучения:

- Знания о физической культуре. Групповые и игровые формы работы.
- Ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.
- Фронтальная форма работы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	24
2	Подвижные игры	35
3	Гимнастика с элементами акробатики	20
4	Лыжная подготовка	20
5	Основы знаний о физической культуре (в течение года)	
		Итого: 99