

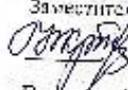
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Левовкумского муниципального округа

МКОУ СОШ №12

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
 П.М. Магомедова
Протокол №1
от "29" 08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Н.Н. Краснородько
Протокол №1
от "29" 08.2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(114604185)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Халиябекова Муслимат
Какмагомедовна
учитель начальных классов

Содержание учебного курса, предмета

Рабочая программа составлена на основе авторской учебной программы В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура. Комплексная программа физического воспитания 1- 11 классы». М.: Просвещение, 2010 г. и в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Программа обеспечена следующим учебно-методическим комплектом: Лях В. И. «Физическая культура. 1-4 кл.: учебник. для общеобразовательных организаций». М.: Просвещение, 2011 г.

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.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 определенным 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 (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

В соответствии с базисным учебным планом в 1 классе на учебный предмет «Физическая культура» отводится 99 часов (33 уч. недели, 3 ч. в неделю).

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны;

выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х10м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающиеся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.
-

обучающиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

обучающиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

Учащиеся получают возможность научиться:

- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

Познавательные

обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

обучающиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

ПРЕДМЕТНЫЕ

обучающиеся научатся

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;

- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела/темы	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Количество часов
1	Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных 16 межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; • организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; • инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. 	6

2	Гимнастика с элементами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных 16 межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; • организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; • инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. 	38
3	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных 16 межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; • организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; • инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к 	23

		чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.	
4	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных 16 межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; • организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; • инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. 	30

Календарно-тематическое планирование

1 класс, 99 часов

№ п/п	Тема раздела урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
Знания о физической культуре				
1	Правила безопасности во время занятий физической культурой. Ознакомление с двигательным режимом.	1	02.09	
2	Что такое физическая культура. Подвижная игра "Колдунчики".	1	06.09	
3	Бег на 30м с высокого старта.	1	07.09	
4	Освоение строевых упражнений. Техника челночного бега.	1	09.09.	
5	Построение в круг. Тестирование челночного бега.	1	13.09	
6	Возникновение физической культуры и спорта.	1	14.09	
7	Метание мешочка на дальность.	1	16.09	
8	Признаки правильной ходьбы. Подвижная игра "Горелки".	1	20.09	
Гимнастика с элементами акробатики				
9	История зарождения древних Олимпийских игр.	1	21.09	
10	Повороты направо, налево. Упражнения в равновесии. Игра "Пятнашки".	1	23.09	
11	Повороты направо, налево. Упражнения в равновесии. Игра "Пятнашки".	1	27.09	
12	Личная гигиена человека. Игра "Салки с домиками".	1	28.09	
13	Бег и ходьба. Прыжки в длину с места. Игра "Волк во рву".	1	30.09	
14	Наклоны вперед из положения стоя. Игра "Два Мороза".	1	04.10	
15	Прыжки в длину с места. Медленный бег. Игра "Охотники и зайцы".	1	05.10	
16	Лазанье по гимнастической стенке. Кувырок вперед.	1	07.10	
17	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1	11.10	
18	Прыжки с поворотом. Бег на время. Игра "Волк во рву".	1	12.10	
19	Прыжки с поворотом.	1	14.10	
20	Метание мяча с места. Бег с ходьбой.	1	18.10	

21	Ловля и броски мяча в парах. Игра "Осада города".	1	19.10	
22	Метание из-за головы. Стойка на носках. Игра "Вышибалы".	1	21.10	
23	Игра "Ночная охота".	1	25.10	
24	Прыжки в длину с разбега. Медленный бег. Игра "Ночная охота".	1	26.10	
25	Бег с ускорением. Метание малого мяча. Игра "К своим флажкам".	1	28.10	
26	Перекуты. Разновидности перекутов.	1	08.11	
27	Техника выполнения кувырка вперед.	1	09.11	
28	Кувырок вперед.	1	11.11	
29	Стойка на лопатках, "мост".	1	15.11	
30	Стойка на лопатках, "мост".	1	16.11	
31	Лазанье по гимнастической стенке.	1	18.11	
32	Перелезание по гимнастической стенке.	1	22.11	
33	Висы на перекладине.	1	23.11	
34	Висы на перекладине.	1	25.11	
35	Прыжки со скакалкой.	1	29.11	
36	Прыжки со скакалкой.	1	30.11	
37	Прыжки со скакалкой.	1	02.12	
38	Вращение обруча.	1	06.12	
39	Обруч - учимся им управлять.	1	07.12	
40	Лазанье через гимнастическую скамейку.	1	09.12	
41	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1	13.12	
42	Лазанье по наклонной скамейке.	1	14.12	
43	Лазанье по канату. Игра "Белки в лесу".	1	16.12	
44	Лазанье через гимнастического коня. Игра "Белочка защитница"	1	20.12	
45	Лазанье через гимнастического коня.	1	21.12	

46	Лазанье через гимнастического коня.	1	23.12	
Легкая атлетика				
47	Подвижная игра "Белочка - защитница".	1	27.12	
48	Прохождение полосы препятствий. Игра "Белочка защитница".	1	28.12	
49	Прохождение усложненной полосы препятствий.	1	30.12	
50	Техника прыжка с прямого разбега. Игра "Бегуны и прыгуны".	1	10.01	
51	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	11.01	
52	Прыжок в высоту спиной вперед. Игра "Грибы - шалуны".	1	13.01	
53	Прыжки в высоту.	1	17.01	
54	Броски и ловля мяча в парах. Игра "Котел"	1	18.01	
55	Броски и ловля мяча в парах	1	20.01	
56	Ведение мяча. Игра "Охотники и утки".	1	24.01	
57	Ведение мяча в движении.	1	25.01	
58	Эстафеты с мячом.	1	27.01	
59	Подвижные игры с мячом. Игра "Антивышибалы"	1	31.01	
60	Подвижные игры.	1	01.02	
61	Футбол. Остановка катящегося мяча.	1	03.02	
62	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.	1	07.02	
63	Подвижная игра "Гонка мячей"	1	08.02	
64	Баскетбол. Передвижение без мяча в стойке.	1	17.02	
65	Баскетбол. Передвижения приставными шагами правым и левым боком.	1	21.02	
66	Баскетбол. Бег спиной вперед.	1	22.02	
67	Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками.	1	24.02	
68	Подвижная игра "Мяч другому".	1	28.02	
69	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	01.03	

Подвижные игры				
70	Подвижные игры на материале баскетбола.	1	03.03	
71	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	07.03	
72	Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Игра "Забросай противника мячами"	1	10.03	
73	Подвижная игра "Вышибалы через сетку"	1	14.03	
74	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	15.03	
75	Волейбол. Упражнения для обучения прямой нижней подаче.	1	17.03	
76	Волейбол. Упражнения для обучения боковой подаче.	1	21.03	
77	Волейбол. Подбрасывания мяча на заданную высоту.	1	22.03	
78	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданное расстояние от туловища.	1	24.03	
79	Подвижные игры на материале волейбола "Волны".	1	04.04	
80	Подвижные игры на материале волейбола.	1	05.04	
81	Бросок набивного мяча от груди.	1	07.04	
82	Бросок набивного мяча снизу.	1	11.04	
83	Подвижная игра "Точно в цель".	1	12.04	
84	Тестирование виса на время.	1	14.04	
85	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	18.04	
86	Тестирование прыжка в длину с места.	1	19.04	
87	Промежуточная аттестация	1	21.04	
88	Тестирование подъема туловища за 30 с.	1	25.04	
89	Метание малого мяча на точность.	1	26.04	
90	Метание малого мяча на точность.	1	28.04	
91	Подвижные игры для зала.	1	04.05	
92	Беговые упражнения.	1	05.05	
93	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	10.05	

94	Тестирование челночного бега 3x10.	1	12.05	
95	Метание мешочка на дальность.	1	16.05	
96	Командные подвижные игры.	1	17.05	
97	Командные подвижные игры.	1	19.05	
98	Подвижные игры с мячом.	1	23.05	
99	Подвижные игры.	1	24.05	