

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кужерская основная общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

протокол педагогического
совета № 1

от 28.08.2020 г

Зам. директора по УВР

Саф Т.В. Сафиуллина

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

от 27.08.2020 г

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ

«Кужерская основная

общеобразовательная школа»

ИИ Н.И. Игнатова

Приказ № 46 от 28.08.2020 г.



Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
на 2020 – 2021 учебный год

Учитель Павлова А.А

Класс 1

Всего часов в год 99

Всего часов в неделю 3

п. Красный Стекловар, 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе нормативно-правовых документов: Федерального компонента государственного стандарта начального образования. Разработана в соответствии с ООП НОО МБОУ «Кужерская основная общеобразовательная школа», на основе авторской программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов»

Планируемые результаты освоения учебного курса

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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- 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:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Всего часов
1	Легкая атлетика	26
2	Гимнастика(акробатика)	20
3	Лыжная подготовка	27
4	Легкая атлетика	26
	Итого	99

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры

№	Дата проведения		Тема урока
	план	факт	
1			Урок-сказка.. Понятие о физической культуре.Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе.
2			Сочетание различных видов ходьбы.
3			Обычный бег, бег с изменением направления движения.
4			Бег с преодолением препятствий.
5			Бег с размеченным участком дороги.
6			Челночный бег. Развитие выносливости.
7			Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.
8			Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок.
9			Эстафеты. Бег с ускорением.
10			Броски большого мяча(1кг)на дальность двумя рукамииз-за головы.
11			Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.
12			Эстафеты. Развитие координации.
13			Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.
14			Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.
15			Игры на закреплениеи совершенствование навыков в прыжках.
16			Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.
17			Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.
18			Упражнения на внимание.
19			Упражнение на ловкость и на координацию.
20			Ведение и передача баскетбольного мяча.

21			Подвижные игры с баскетбольным мячом.
22			Подвижные игры с баскетбольным мячом.
23			Подвижные игры с баскетбольным мячом.
24			Спортивный марафон "Внимание,на старт".
25			Ходьба, бег, лазанье и ползание, ходьба как жизненно важные способы передвижения человека.
26			Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.
27			Строевые команды. Построения и перестроения.
28			Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
29			Кувырок вперед в упор присев.
30			Гимнастический мост из положения лежа на спине.
31			Стойка на лопатках.
32			Основные способы передвижения. Представления о физических упражнениях.
33			Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90.
34			Передвижение по гимнастической стенке.
35			Лазание по гимнастической скамейке.
36			Перелазание через гимнастического коня.
37			Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания.
38			Акробатические комбинации.
39			ОРУ с гимнастической палкой.
40			Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному.
41			Лазанье по гимнастической стенке и канату.Лазание по гимнастической стенке в упор присев.
42			Гимнастика с основами акробатики.
43			Гимнастика с основами акробатики.
44			Гимнастика с основами акробатики.
45			Эстафета "Весёлые старты"
46			Основные физические качества:сила, быстрота, выносливость, гибкость,равновесие.
47			Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья,
48			Техника безопасности при занятиях на лыжах.Лыжная строевая подготовка.
49			Построение в шеренгу с лыжами в руках.Переноска и надевания лыж.
50			Передвижение скользящим шагом.
51			Передвижение скользящим шагом.
52			Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
53			Историческое путешествие "Зарождение древних Олимпийских игр"
54			Рпопеременно двушажный ход.
55			Попеременно двушажный ход.
56			Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.
57			Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.
58			Попеременно двушажный ход с палками. Подъём ёлочкой.
59			Подвижные игры с использованием строевых упражнений.
60			Лыжная подготовка.
61			Лыжная подготовка.
62			Лыжная подготовка.
63			Подвижные игры на развитии координации.
64			Подвижные игры на развитии координации.
65			Подвижные игры на внимание.

66			Подвижные игры на развитие силы и ловкости.
67			Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.
68			Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.
69			Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу.
70			Баскетбол. Передвижение приставными шагами.
71			Баскетбол. Бег спиной вперед.
72			Баскетбол. Остановка в шаге и прыжком.
73			Баскетбол. Броски в корзину.
74			Историческое путешествие "Зарождение физической культуры на территории Древней Руси"
75			Бег на 30 м. Прыжки в длину с разбега.
76			Бег на 60 м. Прыжки в длину с разбега.
77			Прыжки в длину с разбега.
78			Прыжки в длину с разбега.
79			Прыжки в длину с места.
80			Прыжки в длину с места.
81			Бег. Метание на дальность.
82			Бег. Метание на дальность.
83			Прыжки со скакалкой.
84			Игры с использованием скакалки.
85			Прыжок в высоту. Челночный бег.
86			Прыжок в высоту. Челночный бег.
87			Кроссовая подготовка.
88			Кроссовая подготовка.
89			Кроссовая подготовка.
90			Эстафеты с мячами
91			ОРУ. Развитие выносливости.
92			Эстафета. ОРУ. Развитие прыжковых качеств.
93			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
94			ОРУ. Развитие выносливости.
95			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
96			ОРУ. Развитие выносливости.
97			ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
98			Эстафеты. Развитие координации.
99			Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.