

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. Арбузовка Ивантеевского
района Саратовской области»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Л.И. Кирилина
Приказ № 28 от « 30 » 08 2021г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА
по физической культуре
1 класс
Составитель: учитель физической культуры
Гудков Станислав Алексеевич

2021г.

Программа по физической культуре разработана на основе Основной образовательной программы начального общего образования МОУ ООШ с. Арбузовка, Ивантеевского

района Саратовской области, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год. Программа соответствует требованиям ФГОС НОО.

Планируемые результаты изучения учебного предмета курса

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- 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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
-

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Содержание учебного предмета, курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организирующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ п/п		Раздел, учебная тема	Дата	
			план	факт
		Легкая атлетика – 16 ч		
1	1	Инструктаж по технике безопасности, высокий старт, медленный бег.		
2	2	Высокий старт, прыжки в длину с места, медленный бег		
3	3	Высокий старт, прыжки в длину с места- зачет №1		
4	4	Бег 30 метров, высокий старт		
5	5	Прыжки в длину с разбега, бег 30 метров-зачет №2		
6	6	Прыжки в длину с разбега, игра «Салки-догонялки»		
7	7	Прыжки в длину с разбега, подтягивания		
8	8	Челночный бег 3х10, Зачет № 3 «Подтягивание»		
9	9	Метание мяча на дальность, игра «Совушка»		
10	10	Метание мяча на дальность, медленный бег, игра «Точно в цель»		
11	11	Метание мяча на дальность, медленный бег, игра «День и ночь»		
12	12	Бег 1000 метров-зачет №4		
13	13	Метание мяча в цель, игра «У медведя во бору»		
14	14	Метание мяча в цель, игра «Метко в цель»		
15	15	Прыжки в высоту, игра «Пятнашки»		
16	16	Прыжки в высоту, игра «Кто быстрее»		
		Спортивные и подвижные игры – 8		
17	1	Передачи мяча в парах на месте, игра «Брось-поймай»		
18	2	Передачи мяча в парах на месте, игра «Выстрел в небо»		
19	3	Передача мяча в парах в движении, игра «День и ночь»		
20	4	Передачи мяча в парах в движении, игра		

		«Третий- лишний»		
21	5	Ведение мяча на месте, игра «Третий- лишний»		
22	6	Ведение мяча на месте, игра «Волна»		
23	7	Ведение мяча в ходьбе, игра «Салки на болоте»		
24	8	Ведение мяча в ходьбе, игра «Бой петухов»		
		Гимнастика- 24		
25	1	Инструктаж по технике безопасности, лазание по гимнастической стенке горизонтально		
26	2	Лазание по гимнастической стенке горизонтально		
27	3	Группировка из положения «Упор присев»		
28	4	Группировка из положения «Упор присев», игра «Третий- лишний»		
29	5	Перекат вперед и назад из «группировки»		
30	6	Перекат вперед и назад из «группировки»		
31	7	Упоры(лежа, присев, согнувшись), игра «У медведя во бору»		
32	8	Упоры(лежа, присев, согнувшись), игра «У медведя во бору»		
33	9	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз		
34	10	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз		
35	11	Преодоление полосы препятствий		
36	12	Преодоление полосы препятствий		
37	13	Лазание по гимнастической скамейке		
38	14	Лазание по гимнастической скамейке		
39	15	Упражнения в равновесии, игра «Третий- лишний»		
40	16	Упражнения в равновесии, игра «Совушка»		
41	17	Упражнения в равновесии, игра «Угадай, чей голосок»		
42	18	Висы (стоя, зависом)		
43	19	Висы (стоя, зависом)		
44	20	Лазание по гимнастической стенке(горизонтально, вверх и вниз)		
45	21	Эстафеты с предметами		
46	22	Висы (стоя, зависом)		
47	23	Лазание по гимнастической стенке(горизонтально, вверх и вниз)		
48	24	Эстафеты с предметами		
		Спортивные и подвижные игры - 15		
49	1	Инструктаж по технике безопасности передачи мяча в парах, игра «Удочка»		
50	2	Передачи мяча в парах, игра «Удочка»		
51	3	Ведение мяча на месте. Игра «У медведя во бору»		
52	4	Ведение мяча на месте. Игра «У медведя во		

		бору»		
53	5	Ведение мяча в движении, игра «Передал-садись»		
54	6	Ведение мяча в движении, игра «Передал-садись»		
55	7	Броски и ловля мяча		
56	8	Броски и ловля мяча		
57	9	Броски в кольцо, игра «К своим флажкам»		
58	10	Броски в кольцо, игра «Класс, смирно»		
59	11	Эстафеты с предметами, игра «Класс, смирно»		
60	12	Челночный бег 3х10, игра «Запрещенное движение»		
61	13	Прыжки через короткую скакалку, игра «Запрещенное движение»		
62	14	Прыжки через короткую скакалку, игра «Запрещенное движение»		
63	15	Прыжки через длинную скакалку, игра «Два Мороза»		
		Лыжи - 15		
64	1.	Техника безопасности на уроках физкультуры в зимний период. Теория: Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.		
65	2.	Организующие команды		
66	3.	Передвижение на лыжах ступающим шагом		
67	4.	Передвижение скользящим шагом		
68	5.	Строевые упражнения Игра « Кто быстрее»		
69	6.	Спуск в основной стойке		
70	7.	Подъём ступающим шагом		
71	8.	Торможение падением		
72	9.	Подвижная игра «Перестрелка»		
73	10	Контрольный урок по лыжам		
74	11	Игра «Путешествие по снегу»		
75	12	Эстафета с препятствием		
76	13	Подвижные игры на лыжах, санках		
77	14	Игра « Салки со снежками»		
78	15	Эстафеты с различными предметами		
		Легкая атлетика - 7		
79	1	Инструктаж по технике безопасности, эстафеты с предметами		
80	2	Прыжки в высоту		
81	3	Прыжки в высоту		
82	4	Метание в цель		
83	5	Метание в цель		

84	6	Высокий старт, медленный бег		
85	7	Высокий старт, игра «Третий- лишний»		
		Спортивные и подвижные игры – 4		
86	1	Ведение мяча на месте		
87	2	Ведение мяча на месте, игра «Охотники и утки»		
88	3	Передачи мяча		
89	4	Передачи мяча		
		Легкая атлетика – 13		
90		Метание мяча на дальность		
91	2.	Метание мяча на дальность, подтягивания		
92	3.	Многоскоки, подтягивания –зачет №5		
93	4.	Прыжки в длину с разбега		
94	5.	Прыжки в длину с разбега, бег 30 метров		
95	6.	Высокий старт, бег 30 метров- зачет №6		
96	7.	Прыжки в длину с места-зачет №7		
97	8.	Медленный бег, игра «Охотники и утки»		
98	9.	Бег 1000 метров без учета времени- зачет № 8		
99	10	Прыжки в длину с места		