

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 г.ТВЕРИ

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением

Председатель МО

*Лямина В.А.В.*

Протокол № 1 от 30.08.2021

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СОШ №3

*С.А. Афанасьева*

Приказ № 135 от 30.08.2021



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет	<u>Физическая культура</u>
Класс	<u>1 класс</u>
Учитель	<u>Лямин С.А.</u>
Основание	Основная образовательная программа начального общего образования МОУ СОШ № 3 на 2021 - 2022 учебный год Примерная программа по физической культуре Ляха В.И. 1-4 классы .2014 г.
Учебники	В.И. Лях Физическая культура. 1-4 классы: Учеб. для образоват. организаций. 2ое изд.- М;Просвещение.2015г.

2021/2022 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с «Примерными программами», концепцией Духовно-нравственного развития и воспитания, планируемых результатов начального общего образования и на основе авторской программы В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (М.: «Просвещение», 2014г.) к учебнику В.И.Ляха Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ 2-е изд.- М.:Просвещение, 2015г.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносятся в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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.

Реализация цели учебной программы связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; о личной гигиене, влиянии упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных кондиционных способностей
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, о соблюдении 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;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

## Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным учебным планом и согласно учебному плану пред «Физическая культура» изучается в 1 класса по 2 часа в неделю – 33 учебных недели ( 66 часов в год).

## Планируемые результаты освоения учебного курса

Обучающиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила ( технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении ОРУ;
- измерять ( познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств;
- 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.

## Уровень физической подготовленности

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	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, сек.	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	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					

## Распределение учебного времени по разделам в 1 классе

№	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	2
2	Легкая атлетика	20
3	Гимнастика с основами акробатики	22
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	22
Количество уроков в неделю		2
Количество учебных недель		33
Итого		66

**Общеразвивающие упражнения для 1-4 классов** ( данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала).

**Знание о физической культуре:** рассказы и беседы о возникновении физической культуры, истории ее развития, олимпийские игры, о строении организма человека и влиянии физических упражнений на гармоничное развитие.

**Легкая атлетика:** Развитие координации ( бег с изменяющимися направлениями, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений, прыжки через скакалку). Развитие быстроты (повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, ускорение из различных положений, броски теннисного мяча). Развитие выносливости (равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой). Силовые способности( прыжки с продвижением вперед, прыжки в высоту).

## Материально-техническое обеспечение учебного процесса.

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Библиотечный фонд
1.1	Образовательные программы по предмету
1.2	Учебно-методические пособия и рекомендации
1.3	Журнал «Физическая культура в школе»
2	Технические средства обучения
2.1	Музыкальный центр
3	Экранно-звуковые пособия
3.1	Аудиозаписи
4	Учебно-практическое оборудование
4.1	Перекладина гимнастическая
4.2	Стенка гимнастическая
4.3	Скамейка гимнастическая
4.4	Комплект навесного оборудования ( перекладина, мишени для метания, баскетбольные щиты)
4.5	Мячи: набивные, мяч малый, баскетбольные, волейбольные, футбольные
4.6	Палка гимнастическая
4.7	Скакалка детская
4.8	Обручи пластиковые
4.9	Маты гимнастические

## Тематическое планирование 1 класс

№	Тема урока	Количество часов	Предметные знания
1	Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение основным понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно».	1	-Соблюдать правила безопасного поведения на уроке - выполнять действия по образцу -выполнять построения в шеренгу, колону
2	Обучение построению в шеренгу, колону. Л/а положение низкого старта	1	-выполнять команды на построение и перестроение
3	Л/а Стартовый разгон. Бег 30м.	1	-выполнять бег с высокого старта, бегать с максимальной скоростью
4	Л/а Бег 30м. Подвижные игры	1	
5	Бег 60 м. Положение низкого старта	1	-выполнять бег с высокого старта, бегать с максимальной скоростью
6	Бег 60 м. Подвижные игры	1	
7	Различные виды бега из различных положений.	1	-выполнять бег с высокого старта, бегать с максимальной скоростью
8	Смешанное передвижение	1	-выполнять беговую разминку
9	Равномерный бег.	1	-бег с высокого старта, беговая разминка
10	Обучение челночному бегу	1	-выполнять легкоатлетические упражнения
11	Обучение челночному бегу	1	-выполнять легкоатлетические упражнения
12	Прыжок в длину с места	1	- выполнять л/а упражнения, техника движения рук и ног при прыжке
13	Прыжок в длину с места	1	- выполнять л/а упражнения, техника движения рук и ног при прыжке
14	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на 2 ноги	1	- выполнять л/а упражнения, техника движения рук и ног при прыжке
15	Эстафеты с прыжками	1	-правила участия в эстафетах
16	Прыжки на скакалке	1	-координировать свои действия при прыжках в скакалку
17	Ознакомление с историей возникновения физической культуры. Правила безопасного поведения в спортивном зале на занятиях гимнастикой.	1	- правильно выполнять команды, соблюдать правила безопасного поведения
18	Обучение перестроению. Подъем туловища за 30 сек.	1	- выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени
19	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время»	1	-выполнять упражнение на развитие силы

20	Обучение техники перекатов	1	- выполнять акробатические упражнения
21	Обучение техники выполнения кувырка вперед	1	- выполнять акробатические упражнения
22	Обучение техники выполнения кувырка вперед	1	- выполнять акробатические упражнения
23	Обучение техники выполнения «стойка на лопатках»	1	- выполнять акробатические упражнения
24	Обучение технике выполнения «мост»	1	- выполнять акробатические упражнения
25	Контроль двигательных качеств . Наклон вперед из положения стоя.	1	- выполнять акробатические упражнения
26	Обучение правилам лазания и перелазания.	1	- выполнять акробатические упражнения
27	Подтягивание из вися лежа	1	- выполнять акробатические упражнения
28	Упражнения на равновесие.	1	- выполнять акробатические упражнения
29	Упражнения на равновесие.	1	- выполнять акробатические упражнения
30	Упражнения на гимнастической скамейке	1	- выполнять акробатические упражнения
31	Упражнения на гимнастической скамейке	1	- выполнять акробатические упражнения
32	Обучение перекату назад в группировке	1	- выполнять акробатические упражнения
33	Обучение кувырок вперед	1	- выполнять акробатические упражнения
34	Совершенствование пройденных упражнений	1	- выполнять акробатические упражнения
35	Совершенствование пройденных упражнений	1	- выполнять акробатические упражнения
36	Акробатические комбинации	1	- выполнять акробатические упражнения
37	Акробатические комбинации	1	- выполнять акробатические упражнения
38	Акробатические комбинации	1	- выполнять акробатические упражнения
39	Акробатические комбинации	1	- выполнять акробатические упражнения
40	Обучение броскам и ловле мяча	1	- взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом
41	Обучение бросок мяча одной рукой	1	- взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом
42	Обучение бросок и ловля мяча в парах	1	- взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом
43	Упражнения с мячом у стены	1	- взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом
44	Упражнения с мячом у стены	1	- взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом

45	Подвижные игры «Вышибалы»	1	-взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом
46	Обучение ведению мяча на месте и в движении	1	-взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом
47	Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу»	1	-взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом
48	Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу»	1	-взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом
49	Обучение броскам и ловле мяча через сетку	1	-взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом
50	Обучение броскам и ловле мяча через сетку	1	-взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом
51	Подвижная игра «вышибалы через сетку»	1	-взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом
52	«Пионербол»	1	-взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом
53	«Пионербол»	1	-взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом
54	«Пионербол»	1	-взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом
55	Эстафеты с мячом	1	-взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом
56	Футбол. Ведение мяча	1	-взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом
57	Футбол. Ведение мяча	1	-взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом
58	Футбол. Передача мяча в парах	1	-взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом
59	Футбол. Передача мяча в парах	1	-взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом
60	Футбол. Удар по воротам	1	-взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом
61	Футбол. Удар по воротам	1	-взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом
62	Спортивные и подвижные игры	1	-взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом
63	Л/а Бег 30м.	1	-бег с высокого старта, беговая

			разминка
64	Л/а Смешанное передвижение	1	-бег с высокого старта, беговая разминка
65	Л/а Челночный бег	1	-бег с высокого старта, беговая разминка
66	Эстафеты с использование различных видов бега	1	-бег с высокого старта, беговая разминка