


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №21» г. БРЯНСКА**

<p>РАССМОТРЕНО На заседании МО Протокол № <u>1</u> от «<u>25</u>» августа 2020 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО На заседании МС ШКОЛЫ Протокол № <u>1</u> от «<u>28</u>» августа 2020 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Приказом директора МБОУ СОШ №21г. Брянска № <u>672</u> от «<u>31</u>» августа 2020г.</p> 
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ
1 А класс**

**УЧИТЕЛЬ: Рябкова Татьяна
Викторовна**

2020-2021

УЧЕБНЫЙ ГОД

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- планируемых результатов начального общего образования;
- Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», 2011, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования, 2009;
- основной образовательной программы начального общего образования ОУ;
- учебного плана МБОУ СОШ №21 г.Брянска .

Учебно-методический комплект

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2011.
2. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

Место курса «Физическая культура» в учебном плане

На изучение физической культуры в 1 классе отводится 2 час в неделю (33 учебные недели) – 66 часов.

Внесенные изменения в программе

Авторская программа рассчитана на 99 часов. Рабочая программа рассчитана на 64 ч. Изменения внесены в связи с праздничными днями 08.03 2021г., 10.05.2021г.

Форма промежуточного контроля – зачет по контрольным нормативам.

Планируемые результаты изучения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- 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; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 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).

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической культуры

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Построение в колонну по одному и в шеренгу; приставные шаги. Когда и как возникли физическая культура и спорт. История зарождения древних Олимпийских игр.	3.09	
2	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Перестроение по звеньям. Совершенствование низкого старта с последующим ускорением. Игра «Пятнашки»	7.09	
3	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Урок – игра. Эстафеты с предметами и без них. Повороты направо, налево; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки»	10.09	
4	Инструктаж по ТБ во время занятий легкой атлетикой. Бег и ходьба; прыжки в длину с места. Инструкция №17.	14.09	
5	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Лазанье по гимнастической стенке. Кувырок в группировке вперёд. Игра «Зайцы в огороде».	17.09	
6	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Инструкция №16. Кувырок вперед в упор присев.	21.09	
7	Общеразвивающие упражнения на формирование правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке. Бег с изменением направления; метание малого мяча с места. Игра «Лисы и куры»	24.09	
8	Метание мяча с места; бег в чередовании с ходьбой. Игра «Зайцы в огороде». Стойка на лопатках. Двигательные действия и навыки. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).	28.09	
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Лисы и куры»	1.10	
10	Челночный бег. Игра «Кто дальше бросит» Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Передвижения по гимнастической стенке.	5.10	

11	Прыжки в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки» Бег с ускорением. Игра «К своим флажкам»	8.10	
12	Общеразвивающие упражнения. Челночный бег 3*10 Прыжки через короткую скакалку; эстафета «Смена сторон»	12.10	
13	Прыжки через короткую скакалку. Игра «Пятнашки». Упражнения на низкой перекладине. Вис на согнутых руках. Упражнения на низкой перекладине.	15.10	
14	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Вызов номеров» Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Танцевальные упражнения.	19.10	
15	Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Лисы и куры»	22.10	
16	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Эстафеты с предметами. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	26.10	
17	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Игра «Третий лишний». Лазанье по наклонной скамейке. Игра «К своим флажкам»	29.10	
18	Двигательные действия и навыки. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Игра «Третий лишний»	9.11	
19	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	12.11	
20	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носка, на пятках, в полуприседе.	16.11	
21	Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Игра «Лисы и куры». Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе.	19.11	
22	Общеразвивающие упражнения. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий.	23.11	
23	Режим дня, его значение. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Игра «Третий лишний». Бег с изменением направления движения по сигналу учителя. Бег коротким, средним и длинным шагом.	26.11	

24	Двигательные действия и навыки. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий.	30.11	
25	Значение закаливания. Челночный бег 3*10м .Игра «К своим флажкам»	3.12	
26	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии Эстафеты с бегом на скорость. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	7.12	
27	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты.	10.12	
28	Инструктаж по ТБ во время занятий по лыжной подготовке. Инструкция № 18. Переноска и надевание лыж. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг.	14.12	
29	Ступающий шаг.Игра «К своим флажкам» Двигательные действия и навыки. Скользящий шаг без палок.	17.12	
30	Ступающий шаг. Игра «Прыгающие воробушки»	21.12	
31	Скользящий шаг без палок. Игра «Два мороза»	24.12	
32	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Скользящий шаг без палок.	28.12	
33	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	11.01	
34	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Зайцы в огороде»	14.01	
35	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход.	18.01	
36	Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием на месте.	21.01	
37	Подъемы ступающим и скользящим шагом.	25.01	
38	Особенности дыхания. Подъем «лесенкой». Игра «Шире шаг»	28.01	
39	Скользящий шаг с палками.«Кто самый быстрый»	1.02	
40	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подъёмы и спуски под уклон.	4.02	
41	Повороты переступанием. Игра «Пятнашки» Торможение падением.	8.02	
42	Общеразвивающие упражнения. Передвижение на лыжах.	11.02	
43	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-	22.02	

	силовых и координационных способностей. Прыжки на одной и двух ногах на месте.		
44	Прыжки с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Игра «Прыгающие воробушки»	25.02	
45	Двигательные действия и навыки. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку. Игра «Кто самый быстрый»	1.03	
46	Игры с прыжками с использованием скакалки. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча на дальность.	4.03	
47	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Инструкция №19. Ловля и передача мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	11.03	
48	Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему» Бросок набивного мяча на дальность.	15.03	
49	Двигательные действия и навыки. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель.	18.03	
50	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	29.03	
51	Остановка катящегося мяча. Подвижная игра «Метко в цель»	1.04	
52	Ведение мяча по прямой. Подвижная игра «Гонка мячей» Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.	5.04	
53	Ведение мяча с обводкой стоек; остановка мяча внутренней частью стопы.	8.04	
54	Ведение мяча по прямой. Подвижная игра «Гонка мячей»	12.04	
55	Остановка катящегося мяча. Подвижная игра «Метко в цель»	15.04	
56	Подвижные игры на материале футбола. Слалом с мячом». «Бросок ногой», «Футбольный бильярд».	19.04	
57	Передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Передвижения приставными шагами правым и левым боком.	22.04	
58	Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком. Подвижная игра «Мяч соседу». Зачет по контрольным нормативам.	26.04	
59	Ведение мяча на месте, пор прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	29.04	
60	Ведение мяча на месте, пор прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Подвижная игра «Мяч среднему».	6.05	

61	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Мяч соседу».	13.05	
62	Броски в цель (мишень). Подвижная игра «Бросок мяча в колонне». Челночный бег.	17.05	
63	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Подвижная игра «Передал — садись».	20.05	
64	Овладение элементарными умениями в ловле и передаче мяча. Бег на 30 метров.	27.05	