

Принято на педагогическом
совете
Протокол № 1
от 30 августа 2021 года

«Утверждаю»
Директор МОУ Покровской СШ
МО «Цильнинский район»
Ульяновской области
_____ Н.Е.Иванова
Приказ №190 от 30.08.2021 года

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Покровская средняя школа
муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

Рабочая программа

Наименование учебного предмета **физическая культура**

Класс: 1

Уровень образования: начальное общее.

Учитель: **Бочкарева Галина Викторовна**

Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего – 99 часов в год, 3 часа в неделю.

Планирование составлено на основе: Программы общеобразовательных учреждений.

Начальная школа. 1-4 классы. .Физическая культура В.И.Лях УМК «Школа России».

М.:Просвещение». 2019г

Учебник: Физическая культура. В.И.Лях 1-4 класс. М.:Просвещение. 2018г

Рабочую программу составила учитель _____ **Бочкарева Г.В.**

Согласовано: заместитель директора МОУ Покровской СШ _____ Ураксина Е.В.

Рассмотрено на заседании

ШМО учителей начальных классов

Протокол №1

от 27 августа 2021 года

Руководитель ШМО

_____ Елескина Н.А.

1.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные

У учащихся будут сформированы:

- самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе;
- слушать команды учителя и понимать цель;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
- развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
- учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.; эмпатия, как осознанного понимания чувств других людей, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

- способности принимать и сохранять учебную задачу;
- способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем; • .. умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- адекватно воспринимать речь учителя;
- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;
- оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- умения осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом;
разрешать конфликты;
- умения слушать и вступать в диалог;
учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастики;
- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Основы знаний о физической культуре

Ученик научится: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Легкая атлетика

Ученик научится: приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и

профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Кроссовая подготовка

Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

Ученик получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Гимнастика с элементами акробатики

Ученик научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

Подвижные игры

Ученик научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Лыжная подготовка

Ученик научится: выполнять упражнения на лыжах: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный шаг, подъем в гору «лесенкой», спуск с горы упоре полуприсед

Ученик получит возможность научиться: выполнять передвижения на лыжах.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ученик научится: выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

2. Содержание учебного материала

Знания о физической культуре(6ч)

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 (32ч)

Организуящие 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 (21ч)

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.

Подвижные игры (28ч)

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 «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».

Лыжная подготовка (12ч)

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

На материале спортивных игр.

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Ко л- во час	Тема	Дата	
			план	факт
Знания о физической культуре				
1.	1	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами. Игра «По местам!»	02.09	
2.	1	Строевые упражнения. Подвижная игра «По местам!»	06.09	
3.	1	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря . Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	07.09	
4.	1	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	09.09	
5.	1	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте	13.09	
Легкая атлетика				
6.	1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах. Игра «Будь ловким!»	14.09	
7.	1	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. Подвижная игра «Смена мест»	16.09	
8.	1	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. Подвижная игра «Смена мест»	20.09	
9.	1	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Пятнашки»	21.09	
10.	1	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. Игра «Кот и мышь».	23.09	
11.	1	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. Игра «Кот и мышь».	27.09	
12.	1	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. Игра «Эстафета зверей».	28.09	
13.	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	30.09	
14.	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.	04.10	
15.	1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.	5.10	
16.	1	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	07.10	
17.	1	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест»	18.10	
18.	1	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)	19.10	
19.	1	Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину. Игра «Найди цвет!».	21.10	

20.	1	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля	25.10	
21.	1	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	26.10	
22.	1	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	28.10	
23.	1	Правила метания мяча с разбега. Игра «Ловишки».	01.11	
24.	1	Правила метания мяча с разбега. Игра «Ловишки».	02.11	
25.	1	Совершенствование техники метания. Игра «Попади в корзи	08.11	
26.	1	Совершенствование техники метания. Игра «Попади в корзи	09.11	
27.	1	Упражнения с мячом большого диаметра Игра «Затейники».	11.11	
28.	1	Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	15.11	
29.	1	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	16.11	
30.	1	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд	18.11	
31.	1	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд	29.11	
32.	1	Техника выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке. Игра «Удочка».	30.11	
33.	1	Лазание по гимнастической стенке, переползание под скамейкой. Подвижная игра «Карусель».	02.12	
34.	1	Совершенствование техники лазания и перелезания. Игра «Дождик».	06.12	
35.	1	Переползание (подражание животным), игры «Крокодил», «Обезьяна»	07.12	
36.	1	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	09.12	
37.	1	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений	13.12	
38.	1	Полоса препятствий.	14.12	
39.	1	Полоса препятствий. Игра «Мы – веселые ребята!»	16.12	
40.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место»	20.12	
41.	1	Ходьба на носках по линии, скамейке Комплекс упражнений «Скамеечка».	21.12	
42.	1	Ходьба на носках по линии, скамейке Комплекс упражнений «Скамеечка».	23.12	
43.	1	Лазание по гимнастической лестнице.	27.12	
44.	1	Лазание по гимнастической лестнице.	28.12	
45.	1	Техника выполнения акробатических упражнений.	30.12	
46.	1	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	10.01	
47.	1	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	11.01	
48.	1	Выполнение акробатических упражнений. Подвижная игра «Хитрая лиса»	13.01	
49.	1	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	17.01	
50.	1	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Дорожка».	18.01	
51.	1	Круговая тренировка	20.01	
		Лыжная подготовка		
52.	1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах	24.01	
53.	1	Скользкий шаг на лыжах без палок	25.01	
54.	1	Повороты переступанием на лыжах без палок	27.01	

55.	1	Ступающий шаг на лыжах с палками	31.01	
56.	1	Скользкий шаг на лыжах с палками	01.02	
57.	0.5	Повороты переступанием на лыжах с палками	03.02	
58.	0.5	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	03.02	
59.	1	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	07.02	
60.	0.5	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	08.02	
61.	1	Скользкий шаг на лыжах с палкой «змейкой»	10.02	
62.	0.5	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	08.02	
63.	1	Контрольный урок по лыжной подготовке	14.02	
		Гимнастика с основами акробатики		
64.	1	Лазание по канату	15.02	
65.	1	Подвижные игра «Смелые воробышки».	17.02	
66.	0.5	Подвижные игры «Учимся, играя!».	28.02	
67.	0.5	Подвижные игры «Учимся, играя!».	28.02	
68.	1	Развитие выносливости и быстроты	01.03	
69.	1	Развитие выносливости и быстроты	03.03	
70.	1	Метание мяча в щит.	01.03	
71.	1	Подвижные игры «Учимся, играя!».	07.03	
72.	1	Разучивание акробатических упражнений. Игра «Лабиринт».	10.03	
73.	1	Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	14.03	
74.	1	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	15.03	
75.	1	Отработка техники метания и ловли мяча. Игра «Кто меткий?».	17.03	
76.	1	Упражнения с теннисным мячом. Игровое упражнение «Передай мяч».	21.03	
77.	1	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	22.03	
78.	1	Упражнение «Поднимание и опускание туловища из положения лежа».	24.03	
79.	1	Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях	28.03	
80.	1	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полу шпагата	29.03	
81.	1	Обучение висам на перекладине и шведской стенке	31.03	
82.	1	Круговые эстафеты до 20 м	04.04	
83.	1	Комплекс упражнений «На лугу».Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».	05.04	
84.	1	Комплекс упражнений «На лугу».Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».	07.04	
85.	1	Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки»,	18.04	
86.	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «Попади в мяч».	19.04	
87.	1	Игры: «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».	21.04	
88.	1	Упражнения на равновесие. Игры: «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».	25.04	
89.	0.5	Повторение строевых упражнений. Наклоны	26.04	
90.	0.5	Повторение строевых упражнений. Наклоны	26.04	
91.	1	Соревнования и круговые эстафеты до 20м. Игра «Космонавты»	28.04	
92.	1	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	05.05	

93	1	Повторение правил техники безопасности. Игры: «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».	12.05	
94	1	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	16.05	
95	1	Кроссовая подготовка	17.05	
96	1	Преодоление полосы препятствий. Игра «Лягушата и цапля».	19.05	
97	0.5	Подвижные игры. Бег на 60 м.	23.05	
98	0.5	Подвижные игры. Бег .	23.05	
99	1	Техника безопасности в летний период. Игры: «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».	24.05	

Примечание

Согласно Производственному календарю на 2021 год и календарному графику МОУ Покровской СОШ 3 урока совпадают с государственными праздниками и выходными, исходя из вышеизложенного, учебный материал был уплотнен.