

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГБОУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ БУРЯТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ №1»



СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР

РАССМОТРЕНО:
На заседании МО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Эрдынеева Гармажап Найдановича

высшая категория

Класс: 1

Предмет: физическая культура

Рассмотрено на заседании
педагогического совета № 1
от «28» 08 2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре для 1 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373

«Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями в приказе Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1576);

- Примерной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2014); Учебник: «Мой друг-физкультура» 1-4 класс: В.И. Лях. – М. Просвещение 2014 г

- Учебно-методического комплекса предметная линия учебников, созданная под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича. М.: Просвещение 2014 г

– Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 06.12.2011 N 412-ФЗ (последняя редакция)

«О физической культуре и спорте».

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты

Предметные результаты

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

- формировать первоначальные представления 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;

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;

- 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

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

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах

Содержание учебного предмета.

1 класс (99 часов – 3 часа в неделю)

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья..

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (4 часа)

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Раздел 2. Физическое совершенствование (54 часов)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика (39 ч)

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (7ч)

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекуты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по

гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры (20ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч », « Охотники и утки ».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

Кроссовая подготовка (14 часов)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 3 мин. Бег с преодолением препятствий.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Учебно- тематический план.

№	Название темы	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	4
2	Физическое совершенствование	95
3	Легкая атлетика	39
4	Гимнастика с основами акробатики	22
5	Подвижные игры	20
6	Кроссовая подготовка	14

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема урока	Дата		Виды деятельности	Виды контроля
		план	факт		
Раздел 1: Основы знаний о физической культуре (1 час)					
	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках.			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Правила поведения в спортзале и на улице. Физическая культура и спорт. Виды спорта, Современные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Вводный. Фронтальный опрос
Раздел 2: Физическое совершенствование (94 часов) Легкая атлетика (32 часа). Гимнастика с элементами акробатики – 22 часа					
2.	Ходьба и бег.	5.09		Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий	Текущий
3.	Ходьба с различными положениями рук.	05.09			Текущий
4.	Ходьба и бег. Бег 30 м.	10.09			Учетный
5.	Строевая подготовка	12.09			Текущий
6.	Строевая подготовка	12.09			Текущий
7.	Развитие скоростных- координационных способностей.	17.09			Текущий
8.	Бег с изменением направления	19.09			Учетный
9.	Бег на короткие и длинные дистанции.	19.09			Текущий
10.	Бег с изменением направления	24.09			Текущий
11.	Бег на короткие и средние дистанции	26.09			Текущий
12.	Бег с чередованием с ходьбой	26.09			Текущий
13.	Комплекс О.Р.У. с мячами	1.10			Осваивать технику метания мяча.
14.	Челночный бег 3*5м, 3*10м.	03.10		Учетный	
15.	Совершенствование навыков бега.	03.10		Текущий	
16.	Метание малого теннисного мяча.	08.10		Текущий	
17.	О.Р.У. с мячами. Метание малого	10.10		Текущий	

	теннисного мяча.					
18.	Бег с ускорением.	10.10			Текущий	
19.	Прыжки в длину с места	15.10			Текущий	
20.	Прыжки в длину с места	17.10			Учетный	
21.	Метание мяча с места в цель	17.10			Учетный	
22.	О.Р.У. с предметами	22.10			Текущий	
23.	О.Р.У. с набивными мячами.	24.10			Текущий	
24.	Развитие скоростно-силовых качеств.	24.10			Текущий	
25.	О.Р.У. с обручами	29.10			Текущий	
26.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	31.10		Осваивать технику акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гим. упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гим. упр.	Текущий	
27.	Обучение перекатам в группировке	31.10			Текущий	
28.	Развитие выносливости.	12.11			Текущий	
29.	Игра «Два мороза».	14.11			Текущий	
30.	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	14.11			Текущий	
31.	Бег с изменением направления.	19.11			Текущий	
32.	Игра «третий лишний».	21.11			Текущий	
33.	Встречная эстафета.	21.11			Текущий	
Основы знаний о физической культуре (1 час).						
34.	Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека	26.11			Осваивать технику акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении акробатических	Фронтальный опрос
35.	ОРУ на месте.	28.11		Текущий		
36.	ОРУ в движении.	28.11		Текущий		
37.	Перестроение уступом.	03.12		Текущий		
38.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	05.12		Текущий		
39.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три, четыре и т.д..	05.12		Текущий		
40.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	10.12		Текущий		
41.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	12.12		Текущий		

42.	«Мост» из положения лежа на спине.	12.12		упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гим. упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гим. упр.	Текущий
43.	Акробатическая комбинация. Приседание.	17.12			Текущий
44.	Акробатическая комбинация. Приседание.	19.12			Учетный
45.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	19.12			Текущий
46.	Строевой шаг.	21.12			Текущий
47.	Повороты на месте.	26.12			Текущий
48.	Полоса препятствий.	26.12			Текущий
49.	Упражнения на гимнастической стенке.	14.01			Текущий
50.	Упражнения на гимнастической стенке	16.01			Текущий
51.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.	16.01			Текущий
52.	Ходьба по бревну приставными шагами.	21.01			Текущий
53.	Равновесие на левой (правой) ноге.	23.01			Текущий
54.	Приседания и повороты в приседе.	23.01			Текущий
55.	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	28.01			Текущий
56.	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	30.01			Текущий
Основы знаний о физической культуре (1 час)					
57.	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.	30.01		Соблюдать правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.	Фронтальный опрос
Подвижные игры (20 часов)					
58.	«Пустое место», «Белые медведи».	04.02		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать активные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Текущий
59.	Развитие скоростно- силовых качеств.	06.02			Текущий
60.	«Прыжки по полосам».	06.02			Текущий
61.	«Волк во рву».	11.02			Текущий
62.	Эстафета «Веребочка под ногами».	13.02			Текущий
63.	Эстафеты с обручами.	13.02			Текущий
64.	«Космонавты».	18.02			Текущий
65.	Развитие скоростно- силовых качеств.	20.02			Текущий
66.	Игра «К своим флажкам».	20.02			Текущий
67.	Упражнения с мячом. Ведение мяча на месте и в шаге.	04.03			Текущий
68.	Игра «Предал – садись».	06.03			Текущий
69.	Игра «Зайцы в огороде».	06.03			Текущий
70.	Прыжки через скакалку. Игра «Лисы и куры».	11.03			Текущий
71.	Ведение баскетбольного мяча быстрым шагом.	13.03			Текущий
72.	Игра «Салки - выручалки».	13.03			Текущий
73.	Игра «Удочка прыжковая».	18.03			Текущий
74.	Эстафета с баскетбольными мячами.	20.03		Текущий	
75.	Игра «Гуси - лебеди».	20.03		Текущий	
76.	Игра «Море волнуется раз».	01.04		Текущий	

77.	Игра «Два мороза»	03.04		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	Текущий
Основы знаний по физической культуре (1 час)					
78.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств.	03.04		Соблюдать правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.	Фронтальный опрос.
Кроссовая подготовка (14 часов) Бег по пересеченной местности					
79.	Чередование бега и ходьбы.	08.04		Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать активные решения в условиях игровой деятельности.	Текущий
80.	Равномерный бег 2 мин.	10.04			Текущий
81.	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	10.04			Текущий
82.	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	15.04			Текущий
83.	Равномерный бег 2 мин.	17.04			Текущий
84.	Игра "салки на марше".	17.04			Текущий
85.	Игра «салки с мячом»	22.04			Текущий
86.	Равномерный бег 3 мин.	24.04			Текущий
87.	Игра "день и ночь".	24.04			Текущий
88.	Равномерный бег 3 мин.	29.04			Текущий
89.	Игра "на буксире".	30.04			Текущий
90.	Игра «салки с мячом»	30.04			Текущий
91.	Развитие выносливости.	06.05		Учетный	
92.	Кросс 500 м. по пересеченной местности.	08.05		Учетный	
Легкая атлетика (7 часов) Прыжок в длину с разбега (3 часа)					
	Прыжков в длину с места и с 11-15 шагов разбега.	08.05		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Осваивать технику бега различными способами	Текущий
94.	Прыжков в длину с места и с 11-15 шагов разбега.	13.05		Осваивать технику прыжковых упражнений.	Текущий
95.	Отталкивание, полет.	15.05			Учетный

Спринтерский бег (4 часа)					
96.	Круговая эстафета	15.05		Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
97.	Бег 30 метров	20.05			Учетный
98.	Тестирование физических качеств.	22.05			Учетный
99.	Тестирование физических качеств.	22.05			Учетный

Система оценивания предметных результатов.

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

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					