Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Егорлыкская начальная общеобразовательная школа №2

Утверждаю

Учитель начальных классов

с доплатой за руководство

МБОУ ЕНОШ №2 \_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А. Салий

Приказ № 52 от 25.08.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Уровень общего образования (класс):** начальное общее образование, 1 класс

**Количество часов:** 96 часов

**Учитель:** Кошелева Алевтина Александровна

**Год составления:** август 2021г.

2021-2022уч.г.

х.Ютин

Егорлыкский район

Ростовская область

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре в 1 классе составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Закон об образовании) от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ;

- Федеральным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009 г.№ 373(п.19.5);

- Письмом департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации «О рекомендации к использованию примерной образовательной программы начального общего образования» от 16 августа2010 г. № 03-48;

- Приказом Минобрнауки России «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30.08.2013 г. № 1015;

- Письмом Минобразования Ростовской области «О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ» от 08.08.2014 г. №24/4.11 – 4851/М;

- Уставом МБОУ ЕНОШ № 2, утвержденным Постановлением Главы Егорлыкского района РО от 24.11.2014 г. № 1274.

-Учебным планом МБОУ ЕНОШ № 2 от 21.05.2021 г. утвержденным педагогическим советом № 5

Настоящая рабочая программа составлена на основеПрограммы по Физической культуре В.И.Лях и рассчитана на 96 часов в год.

Рабочая программа ориентирована на учебник: Физическая культура В.И.Лях. Учебник для 1-4 класса общеобразовательных учреждений Физическая культура 1-4 класс Москва: Просвещение 2017г.

В соответствии с годовым календарным графиком МБОУ ЕНОШ №2 на 2021-2022 учебный год, наличием выходных и праздничных дней в 2021-2022 учебном году (23.02, 08.03, 03.05, 10.05), расписанием учебных занятий МБОУ ЕНОШ № 2 в условиях пятидневной рабочей недели данная программа по физической культуре в 1 классе в 2021-2022 учебном году будет реализована в объёме 96 часов (3 часа в неделю), вместе с тем будет сохранен полный перечень тем, программа будет выполнена в полном объеме.

Срок реализации рабочей программы 1 год.

**2. Планируемые результаты изучения учебного курса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* формирование чувства гордости за свою Ро­дину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной при­надлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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;
* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

• излагать факты истории развития физической культуры,

• характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

• 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;

• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

• подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

• выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**3. Содержание тем учебного курса**

**Гимнастика с основами акробатики**

**Организующие команды и приемы:**

*-*построение в шеренгу и колонну;

-выполнение основной стойки по команде «Смирно!»;

-выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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.

**Подвижные игры на основе баскетбола**

**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 «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».

***Баскетбо****л:* 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».

**4. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество**  **часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | 6 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 39 |
| 3 | Легкая атлетика | 19 |
| 4 | Подвижные игры | 31 |
|  | **Итого** | 96 |

**5.Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы урока, раздела учебника** | **Количество**  **часов** | **Дата** | | | | | |
| **план** | | | | | **факт** |
| **1 четверть** | |  |  | | | |  | |
| 1 | Организационно-методические указания | 1 | 02.09 | | | |  | |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 | 06.09 | | | |  | |
| 3 | Техника челночного бега | 1 | 07.09 | | | |  | |
| 4 | Тестирование челночного бега 3 \*10м | 1 | 09.09 | | | |  | |
| 5 | Возникновение физической культуры и спорта | 1 | 13.09 | | | |  | |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 | 14.09 | | | |  | |
| 7 | Русская народная подвижная игра «Горелки» | 1 | 16.09 | |  | | | |
| 8 | Олимпийские игры | 1 | 20.09 | |  | | | |
| 9 | Что такое физическая культура | 1 | 21.09 | |  | | | |
| 10 | Ритм и темп | 1 | 23.09 | |  | | | |
| 11 | Подвижная игра «Мышеловка» | 1 | 27.09 | |  | | | |
| 12 | Личная гигиена человека | 1 | 28.09 | |  | | | |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 | 30.09 | |  | | | |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 | 04.10 | |  | | | |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 | 05.10 | |  | | | |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | 07.10 | |  | | | |
| 17 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа | 1 | 11.10 | |  | | | |
| 18 | Тестирование виса на время | 1 | 12.10 | |  | | | |
| 19 | Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений | 1 | 14.10 | |  | | | |
| 20 | Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений | 1 | 18.10 | |  | | | |
| 21 | Ловля и броски мяса в парах | 1 | 19.10 | |  | | | |
| 22 | Подвижная игра «Осада города» | 1 | 21.10 | |  | | | |
| 23 | Индивидуальная работа с мячом | 1 | 25.10 | |  | | | |
| 24 | Школа укрощения мяча | 1 | 26.10 | | |  | | |
| 25 | Школа укрощения мяча | 1 | 28.10 | | |  | | |
|  | **2 четверть** |  |  | | |  | | |
| 26 | Школа укрощения мяча | 1 | 08.11 | | |  | | |
| 27 | Подвижная игра «Ночная охота» | 1 | 09.11 | | |  | | |
| 28 | Глаза закрывай – упражненье начинай | 1 | 11.11 | | |  | | |
| 29 | Подвижные игры | 1 | 15.11 | | |  | | |
| 30 | Перекаты | 1 | 16.11 | | |  | | |
| 31 | Разновидности перекатов | 1 | 18.11 | | |  | | |
| 32 | Техника выполнения кувырка вперед | 1 | 22.11 | | |  | | |
| 33 | Кувырок вперед | 1 | 23.11 | | |  | | |
| 34 | Кувырок вперед | 1 | 25.11 | | |  | | |
| 35 | Стойка на лопатках. Мост | 1 | 29.11 | | |  | | |
| 36 | Стойка на лопатках. Мост | 1 | 30.11 | | |  | | |
| 37 | Лазанье по гимнастической стенке | 1 | 02.12 | | |  | | |
| 38 | Перелезание на гимнастической стенке | 1 | 06.12 | | |  | | |
| 39 | Висы на перекладине | 1 | 07.12 | | |  | | |
| 40 | Висы на перекладине | 1 | 09.12 | | |  | | |
| 41 | Круговая тренировка | 1 | 13.12 | | |  | | |
| 42 | Прыжки со скакалкой | 1 | 14.12 | | |  | | |
| 43 | Прыжки со скакалкой | 1 | 16.12 |  | | | | |
| 44 | Прыжки в скакалку | 1 | 20.12 |  | | | | |
| 45 | Круговая тренировка | 1 | 21.12 |  | | | | |
| 46 | Обруч: учимся им управлять | 1 | 23.12 |  | | | | |
| 47 | Вращение обруча | 1 | 27.12 |  | | | | |
| 48 | Вращение обруча | 1 | 28.12 |  | | | | |
| 49 | Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 | 30.12 |  | | | | |
|  | **3 четверть** |  |  |  | | | | |
| 50 | Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 | 10.01 |  | | | | |
| 51 | Закрепление и совершенствование развития скоростных способностей в играх: «К своим флажкам», «Два мороза». | 1 | 11.01 |  | | | | |
| 52 | Подвижная игра « Шишки –жёлуди-орехи». | 1 | 13.01 |  | | | | |
| 53 | Подвижные игры: «Охотники и утки», «Удочка». | 1 | 17.01 |  | | | | |
| 54 | Закрепление и совершенствование развития упражнений на внимание в игры: «Охотники и утки», « Удочка». | 1 | 18.01 |  | | | | |
| 55 | Подвижные игры: « Кто дальше бросит», «Метко в цель» | 1 | 20.01 |  | | | | |
| 56 | Спортивные эстафеты: « Передал садись», «Попади в цель», «Готовимся к походу», «Возьми последним». | 1 | 24.01 |  | | | | |
| 57 | Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 | 25.01 |  | | | | |
| 58 | Совершенствование навыков в прыжках в играх: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 | 27.01 |  | | | | |
| 59 | Подвижная игра «Белочка-защитница» | 1 | 31.01 |  | | | | |
| 60 | Преодоление полосы препятствий | 1 | 01.02 |  | | | | |
| 61 | Преодоление усложненной полосы препятствий | 1 | 03.02 |  | | | | |
| 62 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | 1 | 07.02 |  | | | | |
| 63 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 08.02 |  | | | | |
| 64 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 10.02 |  | | | | |
| 65 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 | 21.02 |  | | | | |
| 66 | Прыжки в высоту | 1 | 22.02 |  | | | | |
| 67 | Броски и ловля мяча в парах | 1 | 24.02 |  | | | | |
| 68 | Ведение мяча | 1 | 28.02 |  | | | | |
| 69 | Ведение мяча в движении | 1 | 01.03 |  | | | | |
| 70 | Эстафеты с мячом | 1 | 03.03 |  | | | | |
| 71 | Подвижные игры с мячом | 1 | 05.03 |  | | | | |
| 72 | Подвижные игры | 1 | 10.03 |  | | | | |
| 73 | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 | 14.03 |  | | | | |
| 74 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку | 1 | 15.03 |  | | | | |
| 75 | Подвижная игра «Вышибалы через сутки» | 1 | 17.03 |  | | | | |
|  | **4 четверть** |  |  |  | | | | |
| 76 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | 1 | 29.03 |  | | | | |
| 77 | Бросок набивного мяча от груди | 1 | 31.03 |  | | | | |
| 78 | Бросок набивного мяча снизу | 1 | 04.04 |  | | | | |
| 79 | Подвижная игра « Точно в цель» | 1 | 05.04 |  | | | | |
| 80 | Тестирование виса на время | 1 | 07.04 |  | | | | |
| 81 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | 11.04 |  | | | | |
| 82 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине | 1 | 12.04 |  | | | | |
| 83 | Тестирование подъема туловища за 30с | 1 | 14.04 |  | | | | |
| 84 | Техника метания на точность (разные предметы) | 1 | 18.04 |  | | | | |
| 85 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 | 19.04 |  | | | | |
| 86 | Подвижные игры для зала | 1 | 21.04 |  | | | | |
| 87 | Беговые упражнения | 1 | 25.04 |  | | | | |
| 88 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 | 26.04 |  | | | | |
| 89 | Тестирование челночного бега 3\*10 м | 1 | 28.04 |  | | | | |
| 90 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 | 05.05 |  | | | | |
| 91 | Командная подвижная игра «Хвостики» | 1 | 12.05 |  | | | | |
| 92 | Русская народная подвижная игра «Горелки» | 1 | 16.05 |  | | | | |
| 93 | Командные подвижные игры | 1 | 17.05 |  | | | | |
| 94 | Подвижные игры с мячом | 1 | 19.05 |  | | | | |
| 95 | Подвижные игры | 1 | 23.05 |  | | | | |
| 96 | Подвижные игры | 1 | 24.05 |  | | | | |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания педагогического

совета МБОУ ЕНОШ №2

от «24» августа 2021 г. № 1

учитель начальных классов с доплатой

за руководство МБОУ ЕНОШ №2

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.А. Салий

**6.Лист корректировки рабочей программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока по КТП | До корректировки | | | Способ корректи  ровки | После корректировки | | |
| Тема урока | Количество часов | Дата | Тема урока | Количество часов | Дата |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| СОГЛАСОВАНО  Учитель начальных классов с доплатой за руководство МБОУ ЕНОШ №2  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_Л.А. Салий / | | | | УТВЕРЖДАЮ  Учитель начальных классов с доплатой за руководство МБОУ ЕНОШ №2  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_Л.А. Салий /  Приказ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. № \_\_\_\_  \_\_\_ | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока по КТП | До корректировки | | | Способ корректи  ровки | После корректировки | | |
| Тема урока | Количество часов | Дата | Тема урока | Количество часов | Дата |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| СОГЛАСОВАНО  Учитель начальных классов с доплатой за руководство МБОУ ЕНОШ №2  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_Л.А. Салий/ | | | | УТВЕРЖДАЮ  Учитель начальных классов с доплатой за руководство МБОУ ЕНОШ №2  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_Л.А. Салий/  Приказ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. № \_\_\_  \_\_\_\_ | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока по КТП | До корректировки | | | Способ корректи  ровки | После корректировки | | |
| Тема урока | Количество часов | Дата | Тема урока | Количество часов | Дата |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| СОГЛАСОВАНО  Учитель начальных классов с доплатой за руководство МБОУ ЕНОШ №2  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_Л.А. Салий / | | | | УТВЕРЖДАЮ  Учитель начальных классов с доплатой за руководство МБОУ ЕНОШ №2  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_Л.А. Салий /  Приказ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. № \_\_\_  \_\_\_\_ | | | |