

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИЗОБИЛЬНЕНСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Э. У. ЧАЛБАША» ГОРОДА АЛУШТЫ**

ПРИНЯТО на заседании МО учителей начальных классов Руководитель МО _____ /Кочубей Г. Н./ <i>Подпись</i> <i>Ф.И.О.</i> Протокол от «29» 08 2022 года № 1	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____/ЛипканиТ. Н./ <i>Подпись</i> <i>Ф.И.О.</i> «30» 08 2022 года	УТВЕРЖДЕНО Директор МОУ «Изобильненская школа им. Э. У. Чалбаша» города Алушты _____/Савельева Е. П./ <i>Подпись</i> <i>Ф.И.О.</i> Приказ от «31» 08 2022 года № 70/1
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»**

для начального общего образования

Срок освоения программы: 1 год (1 класс)

Составила:
Кочубей Г. Н.,
учитель начальных классов

Алушта

2022

Физическая культура 1 класс **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования (1 кл.) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Примерной основной образовательной программы начального общего образования; основана на программе предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение).

Целью учебного предмета «Физическая культура» 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 учебного предмета соотносится 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 (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
 - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
 - выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил 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 на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
 - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе из расчёта 2 ч в неделю (66 ч -33 недели).

Планируемые результаты 1 класс

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Содержание курса 1 класс

Знания о физической культуре

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

(строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Тематическое планирование Физическая культура 1 класс (66 ч)

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре.	В процессе урока
2.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	18 + 16
3.	Гимнастика с элементами акробатики	7
4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	14 +11

Календарно-тематическое планирование Физическая культура 1 класс (66 ч)

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	По плану	По факту			
1	05.09		Легкая атлетика и кроссовая подготовка . Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег.	18	
2	06.09		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
3	12.09		Команды: «равняйся! 2, « смирно! «Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
4	13.09		Построение в шеренгу, колонну .Подтягивание.		
5	19.09		Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
6	20.09		Построение в колонну. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
7	26.09		.Разновидности бега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		

8	27.09		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Равномерный бег 3-5 минут.		
9	03.10		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
10	04.10		Перестроение. Ходьба переходящая в бег 3-5 минут. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
11	10.10		Прыжки в длину с места.. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
12	11.10		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Подвижные игры с элементами л/а.		
13	17.10		Строевые упражнения. Спец. беговые упражнения.		
14	18.10		Строевые упражнения. Равномерный медленный бег чередуя с ходьбой.		
15	24.10		.Прыжки в длину с места. Многоскоки. Игры.		
16	25.10		Строевые упражнения. Спец. беговые упражнения. Эстафеты.		
17	07.11		Строевые упражнения. Эстафета с элементами бега .Медленный бег 4-5 минут.		
18	08.11		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег .ОРУ на месте, в движении., спец. упражнения.		
19	14.11		Подвижные игры с элементами спортивных игр Т.Б. на уроке по подвижным играм. Эстафеты с элементами бега.Игра «Пятнашки».	14	
20	15.11		Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Мы веселые ребята».		
21	21.11		Передачи и ловли мяча на месте. Игра «Метко в цель», « Школа».		
22	22.11		Упражнения с мячами. Эстафеты. Подвижная игра «Волки во рву».		
23	28.11		Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Ведение мяча на месте. Эстафеты.		
24	29.11		Упр. с мячами .Ловля мяча. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».		
25	05.12		.Передвижение с мячами по площадке. Ведение мяча на месте. Эстафеты.		
26	06.12		Поднимание туловища – 30 сек. Ведение мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».		

27	12.12		Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».		
28	13.12		Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра Передал мяч, садись».		
29	19.12		Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».		
30	20.12		Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».		
31	26.12		.Подвижные игры с элементами баскетбола.		
32	27.12		Лазание по скамейке в упоре, по наклонной скамейке.Игры.Эстафет ы с элементами баскетбола.		
33	09.01		Гимнастика с элементами акробатики. ТБ на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	7	
34	10.01		Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.		
35	16.01		Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.		
36	17.01		Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.		
37	23.01		. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.		
38	24.01		Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.		
39	30.01		Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.		
40	31.01		Подвижные игры . Т.Б. на уроке по подвижным играм. Эстафеты.	11	
41	06.02		Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		
42	07.02		Ведения мяча в шаге. Эстафеты.		
43	13.02		Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		
44	14.02		Бросок мяча 1кг. Эстафеты.		
45	27.02		Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		
46	28.02		Бросок и ловля мяча руками от груди. Эстафеты.		
47	06.03		Бросок и ловля мяча руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».		
48	07.03		Бросок и ловля мяча руками от груди. Эстафеты.		
49	13.03		Бросок мяча 1кг. Эстафеты.		

50	14.03		Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».		
51	27.03		Легкая атлетика и кроссовая подготовка. Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения.	16	
52	28.03		Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
53	03.04		Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
54	04.04		Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
55	10.04		Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
56	11.04		Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
57	18.04		Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
58	24.04		Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
59	25.04		Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
60	02.05		Высокий старт. Бег 500 м.		
61	15.05		Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
62	16.05		Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
63	18.05 четв		Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
64	22.05		Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.		
65	23.05		Высокий старт. Бег 500 м.		
66	25.05 четв		Спец. беговые упражнения. Легкоатлетические эстафеты.		