

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Бабагайская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

_____ А.В.Савранчук

«31» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Бабагайской СОШ

_____ Л.А.Камозина

«31» августа 2022г.

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
в 1 (общеобразовательном) классе
на 2022 – 2023 учебный год
Учитель – Филиппова Н.Л.

Рассмотрено на заседании
Методического объединения
Протокол № 1
От «29» августа 2022г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Содержание учебного предмета « Физическая культура» 1 класс

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1 класс. Здоровье и развитие человека. Возникновение физической культуры в Древнем мире. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

1 класс. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1 класс. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

1.4. Подвижные игры.

1 класс. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5 Элементы спортивных игр.

1 класс. Броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо. Бросок и ловля мяча через сетку

2. Гимнастика с элементами акробатики.

1 класс. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по

наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнение на гибкость «кольцо», «шпагат». Ползание «по-пластунски», переползание через препятствие.

3. Легкоатлетические упражнения.

1 класс. Понятия короткая дистанция, бег на скорость (бег 30м, «челночный бег»), бег на выносливость (бег до 6 мин.); названия метательных снарядов, метание на дальность, в цель, набивного мяча; прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

4. Лыжная подготовка.

1 класс. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря, название лыжных ходов, температурный режим, переноска лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий шаг, поворот переступанием, спуск и подъем на склоне, торможение.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов всего | Планируемая дата изучения | Фактическая дата |
|-------|--|------------------------|---------------------------|------------------|
| 1. | Что понимается под физической культурой. Правила поведения в спортивном зале и на площадке. | 1 | 05.09.2022 | |
| 2. | Режим дня школьника. Личная гигиена и гигиенические процедуры. Обучение построению в шеренгу. | 1 | 08.09.2022 | |
| 3. | Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно». | 1 | 12.09.2022 | |
| 4. | Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся». Игра «Займи свое место» | 1 | 15.09.2022 | |
| 5. | Знакомство с ГТО. Обучение построению в шеренгу, в колонну. «В две шеренги становись». Разучивание игры «Ловишки». | 1 | 19.09.2022 | |
| 6. | Техника выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания. Игра «Ловишки» | 1 | 22.09.2022 | |

| | | | | |
|-----|---|---|------------|--|
| 7. | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры. Обучение понятию «низкий старт». Бег 30 метров с низкого старта. Разучивание игры «Салки с домом» | 1 | 26.09.2022 | |
| 8. | Самоконтроль. Строевые команды и построения. Обучение понятию « расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры « Удочка» | 1 | 29.09.2022 | |
| 9. | Объяснение значения физкультуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки» | 1 | 03.10.2022 | |
| 10. | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Обучение понятию «высокий старт». Игра «Жмурки» | 1 | 06.10.2022 | |
| 11. | Обучение «челночному бегу». Контроль двигательных качеств: « челночный бег» 3*10м. Разучивание игры «Гуси- лебеди» | 1 | 10.10.2022 | |
| 12. | Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Ознакомление со способами передвижения человека. Игра «Гуси – лебеди» | 1 | 13.10.2022 | |

| | | | | |
|-----|--|---|------------|--|
| 13. | Прыжок в длину с места. Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Пятнашки» | 1 | 17.10.2022 | |
| 14. | Прыжок в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Пятнашки» | 1 | 20.10.2022 | |
| 15. | Ознакомление с историей возникновения физкультуры в Древнем мире. Обучение метание малого мяча в цель. Разучивание игры «Два мороза» | 1 | 24.10.2022 | |
| 16. | Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей в эстафете «За мячом противника» | 1 | 27.10.2022 | |
| 17. | Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Игры «Улочка», «два мороза» | 1 | 07.11.2022 | |

| | | | | |
|-----|---|---|------------|--|
| 18. | Упражнения для развития скоростно координационных качеств. Понятие стартового ускорения. Разучивание игры «Воробышки – попрыгунчики» | 1 | 10.11.2022 | |
| 19. | Инструктаж по ТБ. на уроках в спортивном зале. Основная стойка. Построение в колонну, шеренгу, в круг. Обучение перестроению в две шеренги. Игра «Воробышки – попрыгунчики» | 1 | 14.11.2022 | |
| 20. | Группировка. Перекаты в группировке. Обучение подъему туловища из положения лежа на спине. Контроль двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа за 30 секунд. | 1 | 17.11.2022 | |
| 21. | Группировка. Обучение технике выполнения перекатов. Выполнение кувырка вперед, кувырок в сторону. Разучивание игры «Мышеловка» | 1 | 21.11.2022 | |
| 22. | Стойка на лопатках. Мост. Обучение технике выполнения упражнения «Стойка на лопатках», «Мост». Игра «Мышеловка» | 1 | 24.11.2022 | |
| 23. | Разучивание понятий: вис, упор. Обучение упражнению «Вис на гимнастической стенке». Разучивание игры «Совушка» | 1 | 28.11.2022 | |
| 24. | Подтягивание из вися лежа. Обучение правилам выполнения упражнений в равновесии «Цапля», «Ласточка». Игра «Совушка» | 1 | 01.12.2022 | |
| 25. | Упражнения для развития равновесия. Совершенствование выполнения упражнений «Цапля», «Ласточка». Разучивание игры «Кот и мыши» | 1 | 05.12.2022 | |
| 26. | Обучение навыкам лазанья и перелезания по гимнастической стенке и наклонной скамейке. Игра «Кот и мыши» | 1 | 08.12.2022 | |
| 27. | Обучение технике выполнения. Прыжки со скакалкой. Разучивание упражнений разминки с обручами. Разучивание игры «Хитрая лиса» | 1 | 12.12.2022 | |
| 28. | Наклон вперед из положения стоя. Обучение упражнений полосы препятствий. Разучивание ползанье «по – пластунски». Игра «Хитрая Лиса» | 1 | 15.12.2022 | |

| | | | | |
|-----|---|---|------------|--|
| 29. | Развитие координационных способностей: ходьба по узкой гимнастической скамейке; разучивание полу-шпагата. Разучивание игры «Змейка» | 1 | 19.12.2022 | |
| 30. | Обучение упражнениям направленным на формирование правильной осанки. Разучивание перелезанию через препятствие. Игра «Змейка» | 1 | 22.12.2022 | |
| 31. | Разучивание упражнений разминки с обручами. Обучение вращению обруча. Разучивание игры «Салки вырuchалки» | 1 | 26.12.2022 | |

| | | | | |
|-----|--|---|------------|--|
| 32. | Разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Развитие координационных способностей в эстафетах. | 1 | 29.12.2022 | |
| 33. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Переноска и надевание лыж | 1 | 09.01.2023 | |
| 34. | Ступающий шаг без палок. Подвижная игра. | 1 | 12.01.2023 | |
| 35. | Скользкий шаг без палок. Подвижная игра | 1 | 16.01.2023 | |
| 36. | Повороты переступанием, торможение на лыжах. Подвижная игра | 1 | 19.01.2023 | |
| 37. | Ходьба на лыжах разными способами. Подвижная игра | 1 | 23.01.2023 | |
| 38. | Ходьба на лыжах разными способами. Подвижная игра | 1 | 26.01.2023 | |
| 39. | Подъемы и спуски на лыжах. Подвижная игра | 1 | 30.01.2023 | |
| 40. | Обучению движению на лыжах «Змейкой». Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500м в медленном темпе. | 1 | 02.02.2023 | |
| 41. | Техника безопасности на уроках с элементами спортивных игр. Разучивание упражнений с большим мячом. Обучение ловле мяча. Разучивание игры «Охотник и утки» | 1 | 06.02.2023 | |
| 42. | Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку. Броски мяча одной рукой через сетку. Игра «Вышибалы» | 1 | 09.02.2023 | |
| 43. | Обучение броскам и ловле мяча в паре. Совершенствование навыков бросков и ловли мяча в парах разными способами. Разучивание игры «Собачка» | 1 | 20.02.2023 | |
| 44. | Обучение ведению мяча на месте и в движении. Игра «Собачка» | 1 | 27.02.2023 | |
| 45. | Обучение упражнениям с большим мячом у стены. Разучивание игры «Горячая картошка» | 1 | 02.03.2023 | |
| 46. | Броски и ловля баскетбольного мяча. Разучивание игры «Мяч из круга» | 1 | 06.03.2023 | |
| 47. | Броски мяча в кольцо способом снизу. Игры «Мяч из круга», «Горячая картошка» | 1 | 09.03.2023 | |

| | | | | |
|-----|--|---|------------|--|
| 48. | Броски мяча в кольцо способом сверху. Разучивание игры «Мяч соседу» | 1 | 13.03.2023 | |
| 49. | Ведение мяча на месте, в движении. Игра «мяч соседу» | 1 | 16.03.2023 | |
| 50. | Ведение мяча с обводкой стоек. Разучивание игры «Гонки мячей в колонне» | 1 | 20.03.2023 | |
| 51. | Подвижные игры с элементами баскетбола. Пионербол двумя мячами. Игра «Собачка» | 1 | 23.03.2023 | |
| 52. | Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игры – эстафеты с гимнастическими палками. | 1 | 03.04.2023 | |
| 53. | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Разучивание игры «Пустое место» | 1 | 06.04.2023 | |
| 54. | Игры - эстафеты. Упражнения для развития скоростных способностей. Игра «пустое место». | 1 | 10.04.2023 | |
| 55. | Обучение технике Прыжка в длину с места. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыгучести в эстафете «кто дальше прыгнет». | 1 | 13.04.2023 | |
| 56. | Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Разучивание игры «Космонавты» | 1 | 17.04.2023 | |
| 57. | Челночный бег 3x10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств. Разучивание игры на внимание «Угадай кто ушел» | 1 | 20.04.2023 | |
| 58. | Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений со скакалкой. Игра малой подвижности «Кто сказал мяу» | 1 | 24.04.2023 | |
| 59. | Обучение отжимание от пола, совершенствование отжимания от пола. Разучивание игры «Мы веселые ребята» | 1 | 27.04.2023 | |
| 60. | Прыжок в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести. Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. | 1 | 04.05.2023 | |
| 61. | Прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие быстроты и прыгучести в эстафете «Прыжками через лавки» | 1 | 11.05.2023 | |
| 62. | Контроль двигательных качеств : прыжок в длину с места. Повторение ТБ с мячом. Броски малого мяча разными способами. Игра «Пустое место» | 1 | 15.05.2023 | |

| | | | | |
|-----|---|---|------------|--|
| 63. | Метание малого мяча в цель. Контроль двигательных качеств: броски малого мяча из за головы. Игра «Горячая картошка» | 1 | 18.05.2023 | |
| 64. | Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей. Разучивание игры «Перекинь мяч» | 1 | 22.05.2023 | |
| 65. | Метание малого мяча на дальность. Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Горячая картошка» | 1 | 25.05.2023 | |
| 66. | Подведение итогов года. Эстафеты с бегом прыжками и метанием. | 1 | 29.05.2023 | |
| 67. | Резервный урок | 0 | | |
| 68. | Резервный урок | 0 | | |