**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Горицкая основная общеобразовательная школа**

**Погарского района Брянской области**

**«Рассмотрено» «Принято» «Утверждено»**

на заседании МО на педагогическом Директор МБОУ Горицкая ООШ

\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ совете \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Полищук Н.Ф./

от «\_\_\_» \_\_\_\_ 2021 г. от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2021 г. от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.

Протокол №\_\_\_\_ Протокол №\_\_\_\_ Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**1 класс**

**(базовый уровень)**

Составила:

Шапорева Елена Алексеевна,

учитель начальных классов,

I квалификационная категория,

**д. Горицы**

**2021 – 2022 учебный год**

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 20212 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации.

2. Федерального Государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом №1897 Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г.

3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. №1577).

4. Положение о рабочей программе.

Предмет реализуется в учебном плане школы исходя из Федерального базисного учебного плана для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, учебного плана МБОУ Горицкая основная общеобразовательная школа на 2021-2022 учебный год который отводит на изучение предмета 66 часов за один год обучения в 1 классе, в неделю – 2 часа.

Для достижения планируемых результатов освоения учебного предмета «Физическая культура 1 класс» используется учебник по физической культуре для 1-4 класса автора: В.И. Лях, М., Просвещение, 2019г., рекомендован Министерством образования и науки Российской Федерации; рабочие программы 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций В.И.Лях. Москва: «Просвещение», 2014.

***Целью***школьного физического воспитания 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.

     Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных ***задач***:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, 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.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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.

**Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений 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;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Содержание тем учебного предмета**

**Знания о физической культуре (1ч)**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры**. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения**. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики* (21ч)** *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Лёгкая атлетика (17ч)*** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжная подготовка (12ч)*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном в двухшажном ходе.

***Подвижные и спортивные игры*** **(15ч)** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Календарно-тематическое планирование**

В связи с тем, что проведение уроков по физической культуре выпадает на праздничные дни (5 ноября, 8 марта, 3 мая), тематическое планирование составлено на 63 часа.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **Название раздела, темы урока** | **Дата проведения** | | **Примечание** |
| **по плану** | **по факту** |
|  | | **Знания о физической культуре 1ч** |  |  |  |
| 1 | | Организационно-методические указания. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. |  |  |  |
|  | | **Лёгкая атлетика 6ч** |  |  |  |
| 2. | | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. |  |  |  |
| 3. | | Техника челночного бега. |  |  |  |
| 4. | | Тестирование челночного бега 3x10 м. |  |  |  |
| 5. | | Тестирование метания мешочка на дальность. |  |  |  |
| 6. | | Тестирование метания малого мяча на точность. |  |  |  |
| 7. | | Тестирование прыжка в длину с места. |  |  |  |
|  | | **Гимнастика с элементами акробатики 4ч** |  |  |  |
| 8. | | Техника безопасности на уроках гимнастики. Тестирование наклона вперёд из положения стоя. |  |  |  |
| 9. | | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с |  |  |  |
| 10. | | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. |  |  |  |
| 11. | | Тестирование виса на время. |  |  |  |
|  | | **Подвижные игры 5ч** |  |  |  |
| 12. | | Техника безопасности при проведении подвижных игр. Ловля и броски мяча в парах. |  |  |  |
| 13. | | Подвижная игра «Осада города». |  |  |  |
| 14. | | Подвижная игра «Ночная охота». |  |  |  |
| 15. | | Подвижные игры «Горелки», «Мышеловка». |  |  |  |
| 16. | | Подвижные игры. |  |  |  |
|  | | **Гимнастика с элементами акробатики 14ч** |  |  |  |
| 17. | | Техника безопасности на уроках гимнастики. Перекаты. Разновидности перекатов. |  |  |  |
| 18. | | Техника выполнения кувырка вперёд. |  |  |  |
| 19. | | Кувырок вперёд. |  |  |  |
| 20. | | Стойка на лопатках. Мост. |  |  |  |
| 21. | | Стойка на лопатках, мост - совершенствование. |  |  |  |
| 22. | | Стойка на голове. |  |  |  |
| 23. | | Лазанье по гимнастической стенке. |  |  |  |
| 24. | | Лазанье по гимнастической стенке. |  |  |  |
| 25. | | Перелезание на гимнастической стенке. |  |  |  |
| 26. | | Висы на перекладине. |  |  |  |
| 27. | | Прыжки со скакалкой. |  |  |  |
| 28. | | Прыжки в скакалку. |  |  |  |
| 29. | | Вис углом на гимнастической стенке. |  |  |  |
| 30 | | Обруч: учимся им управлять. |  |  |  |
|  | | **Лыжная подготовка 12ч** |  |  |  |
| 31. | | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах без палок. |  |  |  |
| 32. | | Скользящий шаг на лыжах без палок. |  |  |  |
| 33. | | Повороты переступанием на лыжах без палок. |  |  |  |
| 34. | | Ступающий шаг на лыжах с палками. |  |  |  |
| 35. | | Скользящий шаг на лыжах с палками. |  |  |  |
| 36. | | Повороты переступанием на лыжах с палками. |  |  |  |
| 37. | | Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок. |  |  |  |
| 38. | | Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками. |  |  |  |
| 39. | | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. |  |  |  |
| 40. | | Скользящий шаг на лыжах с палками змейкой. |  |  |  |
| 41. | | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. |  |  |  |
| 42. | | Контрольный урок по лыжной подготовке. |  |  |  |
|  | | **Лёгкая атлетика 6ч** |  |  |  |
| 43. | | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прохождение полосы препятствий. |  |  |  |
| 44. | | Преодоление усложнённой полосы препятствий. |  |  |  |
| 45. | | Техника прыжка в высоту с прямого разбега. |  |  |  |
| 46. | | Прыжок в высоту с прямого разбега. |  |  |  |
| 47. | | Прыжки в высоту. |  |  |  |
| 48. | | Тестирование подтягивания на низкой перекладине. |  |  |  |
|  | | **Подвижные игры 8ч** |  |  |  |
| 49. | | Техника безопасности при проведении подвижных игр. Броски и ловля мяча в парах. |  |  |  |
| 50. | | Ведение мяча. |  |  |  |
| 51. | | Ведение мяча в движении. |  |  |  |
| 52. | | Техника безопасности при проведении эстафет. Эстафеты с мячом. |  |  |  |
| 53. | | Техника безопасности при выполнении упражнений с элементами волейбола. Броски мяча через волейбольную сетку. |  |  |  |
| 54. | | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. |  |  |  |
| 55. | | Бросок набивного мяча от груди, снизу. |  |  |  |
| 56. | | Подвижные игры с мячом. Подвижная игра «Точно в цель». |  |  |  |
|  | | **Гимнастика с элементами акробатики 3ч** |  |  |  |
| 57. | | Техника безопасности на уроках гимнастики. Тестирование виса на время. |  |  |  |
| 58. | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. |  |  |  |
| 59. | Тестирование подъёма туловища за 30 с. |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика 4ч** |  |  |  |
| 60. | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Тестирование прыжка в длину с места. |  |  |  |
| 61. | Техника метания на точность. |  |  |  |
| 62. | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. |  |  |  |
| 63. | Тестирование челночного бега 3x10 м. |  |  |  |