

Ростовская область Константиновский район посёлок Стычновский
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Стычновская средняя общеобразовательная школа»

Приложение № 1 к Основной
образовательной программе
основного общего образования
МБОУ «Стычновская СОШ»



«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Стычновская СОШ»
Приказ № 94 от 30.08.2021 г.

И.Ю.Самсонова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Начальное общее образование

1 класс

3 часа в неделю

Учитель: Евграфова Лариса Петровна

Программа разработана на основе Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич – М. Просвещение, 2016

2021 – 2022уч.год

1.Пояснительная записка

Нормативные документы:

- ❖ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ
- ❖ Образовательная программа начального общего образования.
- ❖ Учебный план МБОУ «Стычновская СОШ» на 2021-2022 учебный год.
- ❖ Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. V2 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- ❖ Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- ❖ Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. №1235;
- ❖ Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- ❖ Программы образовательных учреждений «Комплексна программа физического воспитания учащихся 1-11классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич; М. «Просвещение» 2016
- ❖ О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

1. Программы образовательных учреждений «Комплексна программа физического воспитания учащихся 1-11классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич; М. «Просвещение» 2016
2. В.И. Лях. Физическая культура 1 - 4класс. Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2019
3. В.Д.Ковалёв. Спортивные игры. Учеб. Для студентов пед. ин-тов – М.: Просвещение, 1988
4. А.Т.Брыкин, В.М.Смолевский. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1985
5. А.Г.Хрипкова. Возрастная физиология и школьная гигиена. Пособие для студентов пед. ин-тов – М.: Просвещение, 1990
6. В.И.Лях. Координационные способности школьников. – Мн.: Полымя 1989
7. ФизкультУра. Информационно-методическое пособие. – ООО Премьер-УчФильм.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Комплект оборудования для занятий:

- гимнастикой
- баскетболом

- волейболом
- мини-футболом
- настольными играми (шашки, шахматы, настольный теннис)

9. Секундомер

10. Мяч для метания 150г.

11. Гранаты 500г, 700г

12. Рулетка

13. Стойки, планка для прыжков в высоту .

14. Кегли

Цели и задачи

Цель: создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Задачи:

- содействовать в получении знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- развивать физические качества, координационные и кондиционные способности, приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- прививать навыки дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений.

2.Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса в рамках ФГОС

Личностные результаты-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьбы, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение максимально проявлять физические способности(качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры,

активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

-способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
-способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
-способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

3.Содержание учебного предмета, курса

Раздел, темы учебного курса	Количество часов на раздел	Формы контроля
Лёгкая атлетика:	24	Текущий
- ходьба и бег	9	
- прыжки	6	
-бросок малого мяча, метание мяча	9	
Кроссовая подготовка	21	Текущий
Гимнастика:	17	Текущий
- равновесие, строевые упражнения	6	
- опорный прыжок, лазание	5	Текущий
- акробатика, строевые упражнения	6	Текущий
Подвижные игры	20	
Подвижные игры на основе баскетбола	16	
Итого:	98	

Место учебного предмета, курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится **99** часов в год (33 учебных недели, 3 часа в неделю). Согласно Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2022 году», учитываются праздничные дни (9.05), учебный материал распределен на **98** часов. Распределение учебного материала скорректировано за счет часов отведенных на повторение.

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт
1	Ходьба и бег.	5	ОРУ. Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра.	1	02.09	
2			ОРУ. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м). Подвижная игра.	1	03.09	
3			ОРУ. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м). Подвижная игра.	1	06.09	
4			ОРУ. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (60м). Подвижная игра.	1	09.09	
5			ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м). Подвижная игра.	1	10.09	
6	Прыжки.	3	ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте и в движении. Подвижная игра.	1	13.09	
7			ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте и в движении. Подвижная игра.	1	16.09	
8			ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	1	17.09	
9	Бросок малого мяча	3	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя. Подвижная игра.	1	20.09	
10			ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя. Подвижная игра.	1	23.09	
11			ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя. Подвижная игра.	1	24.09	
12	Бег по пересечённой	11	ОРУ. Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра.	1	27.09	

13	местности		ОРУ. Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра.	1	30.09	
14			ОРУ. Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра.	1	01.10	
15			ОРУ. Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра.	1	04.10	
16			ОРУ. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра.	1	07.10	
17			ОРУ. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра	1	08.10	
18			ОРУ. Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра	1	11.10	
19			ОРУ. Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра	1	14.10	
20			ОРУ. Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра	1	15.10	
21			ОРУ. Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра	1	18.10	
22			ОРУ. Равномерный бег (8мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра	1	21.10	
23	Подвижные игры	2	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	22.10	
24			ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	25.10	
25	Акробатика. Строевые упражнения	6	ОРУ. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке. Подвижная игра.	1	28.10	
26			ОРУ. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Подвижная игра.	1	29.10	
27			ОРУ. Построение в шеренгу. Перекаты в группировке, лёжа	1	08.11	

			на животе. Подвижная игра			
28			ОРУ. Построение в шеренгу. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Подвижная игра	1	11.11	
29			ОРУ. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Подвижная игра.	1	12.11	
30			ОРУ. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Подвижная игра.	1	15.11	
31	Равновесия . Строевые упражнения.	6	ОРУ. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Подвижная игра.	1	18.11	
32			ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра.	1	19.11	
33			ОРУ. Повороты направо, налево. Перешагивание через мячи. Подвижная игра.	1	22.11	
34			ОРУ Повороты направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра.	1	25.11	
35			ОРУ. Повороты направо, налево. Перешагивание через мячи. Подвижная игра.	1	26.11	
36			ОРУ Повороты направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра.	1	29.11	
37	Опорный прыжок, лазание.	5	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра.	1	02.12	
38			ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра.	1	03.12	
39			ОРУ. Перелезание через коня. Подвижная игра.	1	06.12	
40			ОРУ. Перелезание через коня. Подвижная игра.	1	09.12	
41			ОРУ. Перелезание через горку матов. Подвижная игра.	1	10.12	
42	Подвижные игры	18	ОРУ. Игры «Класс смирно», «Октябрята». Эстафеты.	1	13.12	

43			ОРУ. Игры «Класс смирно», «Октябрята». Эстафеты.	1	16.12	
44			ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1	17.12	
45			ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1	20.12	
46			ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	23.12	
47			ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1	24.12	
48			ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	27.12	
49			ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	30.12	
50			ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1	13.01	
51			ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты	1	14.01	
52			ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	17.01	
53			ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты	1	20.01	
54			ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты	1	21.01	
55			ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты	1	24.01	
56			ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты.	1	27.01	
57			ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты.	1	28.01	
58			ОРУ. Игры «Удочка», «Два мороза». Эстафеты.	1	31.01	

59			ОРУ. Игры «Удочка», «Два мороза». Эстафеты.	1	03.02	
60	Подвижные игры на основе баскетбола	16	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	1	04.02	
61			ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	1	07.02	
62			ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	1	10.02	
63			ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	1	11.02	
64			ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу».	1	14.02	
65			ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу».	1	17.02	
66			ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	18.02	
67			ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	28.02	
68			ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Игра «Передал – садись».	1	03.03	
69			ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Игра «Передал – садись».	1	04.03	
70			ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Охотники и утки».	1	05.03	
71			ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Охотники и утки».	1	10.03	
72			ОРУ. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч».	1	11.03	
73			ОРУ. Ведение мяча на месте. Игра «Не давай мяча водящему».	1	14.03	
74			ОРУ. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Перестрелка».	1	17.03	

75			ОРУ. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Перестрелка».	1	18.03	
76	Бег по пересечённой местности	10	ОРУ. Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба 100м). Подвижная игра.	1	28.03	
77			ОРУ. Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба 100м). Подвижная игра.	1	31.03	
78			ОРУ. Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба 100м). Подвижная игра.	1	01.04	
79			ОРУ. Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба 100м). Подвижная игра.	1	04.04	
80			ОРУ. Чередование ходьбы, бега (бег-50м, ходьба 100м). Подвижная игра.	1	07.04	
81			ОРУ. Равномерный бег (3мин). Подвижная игра	1	08.04	
82			ОРУ. Равномерный бег (5мин). Подвижная игра	1	11.04	
83			ОРУ. Равномерный бег (6мин). Подвижная игра	1	14.04	
84			ОРУ. Равномерный бег (7мин). Подвижная игра	1	15.04	
85			ОРУ. Равномерный бег (8мин). Подвижная игра	1	18.04	
86	Ходьба и бег	4	ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег (30м). Подвижная игра.	1	21.04	
87			ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60м). Подвижная игра.	1	22.04	
88			ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60м). Подвижная игра.	1	25.04	
89			ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60м). Подвижная игра.	1	28.04	
90	Прыжки	3	ОРУ. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра.	1	29.04	
91			ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра.	1	05.05	

92			ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра.	1	06.05	
93	Метание мяча.	6	ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. Подвижная игра.	1	12.05	
94			ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. Подвижная игра.	1	13.05	
95			ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. Подвижная игра	1	16.05	
96			ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. Подвижная игра	1	19.05	
97			ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. Подвижная игра	1	20.05	
98			ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. Подвижная игра	1	23.05	

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 Методического совета
 МБОУ «Стычновская СОШ»

_____ (дата)

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР
 _____ Е.А.Аникеева

_____ (дата)

