

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Зеленокумска Советского района»

УТВЕРЖДЕНА приказом
по МОУ «СОШ № 3 г. Зеленокумска»
№ 401 от 30 августа 2022 года

Директор _____ Г.В. Иванова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура» в 1 классе

Количество часов: 3 часа в неделю– 99 часа

Уровень: базовый

Срок реализации программы: 1год (2022-2023 учебный год)

Учитель: Курипко Ирина Витальевна

Программа разработана на основе авторской программы Р. И. Тарнопольской к учебно-методическому комплексу «Гармония», Ассоциация XXI век, 2014.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта нового поколения начального общего образования, на основе авторской программы Р. И. Тарнопольской к учебно-методическому комплексу «Гармония», Ассоциация XXI век, 2014, а также на основе методических рекомендаций по организации учебного процесса в образовательных учреждениях Ставропольского края. В соответствии с учебным планом школы, на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе начальной школы отводится 102 часа (3 часа в неделю).

Планируемые предметные результаты освоения предмета физическая культура

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать при-

знаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Требования к уровню подготовки учащихся по курсу «Физическая культура» в 1 классе
Уровень физической подготовленности**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	Низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Содержание учебного материала, основных видов учебной деятельности.

№ п/п	Содержание программного материала	Виды деятельности
1.	Введение	-Работа в парах и группах при выполнении совместных
2.	Лёгкая атлетика	

	<p>Чем мы будем заниматься на уроках физической культуры</p> <p>Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.</p> <p>Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.</p> <p>Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.</p> <p>Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.</p>	<p>заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с ускорением на короткие дистанции - многоскоки 8 прыжков - прыжки в длину с места - выполнение индивидуальных заданий; - самостоятельная работа; - строевые упражнения. Виды ходьбы; - бег с изменением длины и частоты шагов; - ходьба в различном темпе под звуковые сигналы; - ходьба с преодолением 3-4 препятствий; - бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед; - прыжки с поворотом на 180° по разметкам, в высоту с хлопком в ладоши. - метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность - бег зигзагом, в парах; - прыжки в высоту с 4-5 шагов, с высоты до 40 см; - ловля мяча в движение и на месте;
<p>3.</p>	<p align="center">Гимнастика с основами акробатики (28 часов)</p> <p>Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения; - ОРУ с большими и малыми мячами, набивными мячами, гимнастическими палками, обручем; - перекааты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине; - кувырок вперед, комбинация из элементов, кувырок в сторону; - лазанье по наклонной скамейке, перелезание через бревно, коня; - лазанье по канату, приседания, упор присев, упор стоя на колене, сед; - перестроение из двух шеренг в два круга; - повороты на носках и одной ноге, ходьба приставными шагами;
<p>4.</p>	<p align="center">Подвижные и спортивные игры</p> <p>Разучивание новых игр способствует расширению кругозора детей. В процессе игр на свежем воздухе выполняются не только закаливающие процедуры, но и помогает детям объединиться по</p>	<ul style="list-style-type: none"> - организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул; - выполнение закаливающих процедур. - работа в парах и группах при выполнении совместных

	интересам, выбрать лидера, развивает соревновательную деятельность. «Золотая рыбка и рыбак», «Мяч соседу», Ночь и день», «Горячий мяч», «Второй лишний», Охотники и утки», «Бездомный заяц». " Снайперы" Спортивные игры: "Пионербол", "Стритбол"	заданий; - выполнение индивидуальных заданий; - ловля мяча в движение и на месте; - ведение мяча с изменением направления шагом; - ведение мяча с изменением направления бегом; - передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах; - ловля мяча в движении и на месте; - эстафета с ведением мяча;
5.	Кроссовая подготовка	
	Бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.	- техника бега и ходьбы. - бег в чередовании с ходьбой в течении 4, 5, минут. - бег 300 м - бег 1000м без учета времени - эстафетный бег

В ходе преподавания будут использоваться следующие формы организации учебных занятий:

Основные формы организации образовательного процесса в начальной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1 четверть -26 часов

№ п/п	Дата	Тема урока	Дом. Задание	Дата	
				По плану	Фактически
1.	Основы знаний 2ч	Беседа: «Физическая культура, как система укрепления здоровья человека». Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Техника ходьбы и бега.	Строевые упражнения.		
2.	Легкая атлетика 9ч.	Беседа: «Важность развития основных физических качеств в истории развития человека». Техника ходьбы и бега. Бег с ускорением 20м.	Строевые упражнения.		
3.	Кроссовая подготовка 4ч.	Подвижные игры «По местам», «Прыгающие воробышки».	Бег на короткие дистанции		
4.	Подвижные игры 11ч.	Беседа: «Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств». Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. Разновидности ходьбы.	Бег на короткие дистанции		
5.		Техника прыжков. Бег с ускорением 20м.	Бег на короткие дистанции		
6.		Подвижные игры «Бездомный заяц», «Класс смирно!».	Комплекс утренней гимнастики (8-10 упр.)		
7.		Техника прыжков на одной, двух ногах. Многоскоки 8 прыжков.	Многоскоки 8 прыжков		
8.		Техника бега. Челночный бег 3х10м.	Бег на короткие дистанции		
9.		Подвижные игры «Догонялки», «Волк во рву».	Бег на выносливость		
10.		Техника метания малого мяча в цель.	Метание маленьких камешков в даль		
11.		Эстафеты с бегом и прыжками. Строевой комплекс.	Бег на выносливость		

12.		Подвижная игра «Охотники и утки», «Бездомный заяц».	Бег на выносливость		
13.		Техника бега и ходьбы Бег с высокого старта 30м (на оценку).	Бег на выносливость		
14.		Совершенствование техники метания малого мяча в щит с расстояния 6м.	Метание маленьких камешков в даль		
15.		Подвижные игры «Золотая рыбка и рыбак», «Мяч соседу».	Бег на выносливость		
16.		Техника равномерного бега (4 минуты). Прыжки в длину с места 3 попытки (на оценку).	Прыжки в длину с места		
17.		Совершенствование техники прыжков на одной, двух ногах. Многоскоки 8 шагов. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыжки в длину с места		
18.		Подвижные игры «Второй лишний», «Ночь и день».	Бег на выносливость		
19.		Закрепление техники равномерного бега (бег 1000м без учета времени).	Комплекс утренней гимнастики (8-10 упр.)		
20.		Силовой комплекс: Поднимание туловища за 30 сек (на количество).Отжимание от скамейки (10-15 раз). Подтягивание на низкой перекладине.	Прыжки через короткую скакалку		
21.		Подвижные игры «Быстро в круг», «Пустое место».	Комплекс утренней гимнастики (8-10 упр.)		
22.		Техника прыжков через короткую скакалку. Игра- соревнование: Кто больше прыгнет через короткую скакалку.	Прыжки через короткую скакалку		
23.		Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). Челночный бег.	Комплекс утренней гимнастики (8-10 упр.)		
24.		Подвижные игры «Ночь и день», «Горячий мяч».	Прыжки через короткую скакалку		
25.		Бег на короткой дистанции (на перегонки). Прыжки через короткую скакалку.	Прыжки через короткую скакалку		
26.		О.Р.У. в движении. Строевые упражнения. Прыжки через короткую	Прыжки через		

		скакалку.	короткую скакалку		
--	--	-----------	-------------------	--	--

2 четверть -24 часа

№ п/п	Примечание	Тема урока	Дом. Задание		
1	Подвижные и спортивные игры 23ч.	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте. Инструктаж по Т.Б . Упражнения с большими мячами (передача мяча по кругу, вправо, а затем влево).	Упражнения с мячом		
2	Основы знаний 1ч.	Упражнения с большими мячами. Ведение мяча на месте и в движении	Упражнения с мячом		
3-4		Упражнение с большими мячами. Эстафеты с мячами.	Упражнение с мячом		
5.		Упражнения с большими мячами (передача мяча по кругу, вправо, а затем влево).Силовая подготовка.	Подбрасывание мяча над собой.		
6-7		Упражнения с большими мячами (ведение баскетбольного мяча на месте, правой и левой рукой), подбрасывание мяча и ловли его двумя руками с поворотом.	Упражнения с мячом		
8 -9		Упражнения с большими мячами: а) передача мяча по кругу (вправо, влево). б) передача мяча в шеренге. в) подбрасывание мяча вверх и ловля его.	Подбрасывание мяча над собой.		
10		Подвижные игры на основе баскетбола, развитие прыжковых качеств.	Подбрасывание мяча над собой.		
11		Упражнение с большими мячами. Эстафеты с мячами.	Упражнения с мячом		
12-13		Подвижные игры на основе баскетбола, развитие прыжковых качеств.	Упражнения с мячом		
14-15		Строевая подготовка Беседа: История развития физической культуры в России.Пионербол	Упражнения с мячом		

16-17		Пионербол. Правила игры. Учебная игра	Упражнения с мячом		
18-19		Перебрасывание мяча и ловля его через волейбольную сетку. Спортивная игра «Пионербол».	Упражнения с мячом		
20-21		Перебрасывание мяча и ловля его через волейбольную сетку. Спортивная игра «Пионербол».	Упражнения с мячом		
22		Беседа: Травма. Пионербол. Подача мяча.	Упражнения с мячом		
23-24		Перебрасывание мяча и ловля его через волейбольную сетку. Спортивная игра «Пионербол».	Упражнения с мячом		

3 четверть -27 часов

№ п/п	Примечание	Тема урока	Дом. Задание		
1	Подвижные и спортивные игры 10ч.	Беседа: Инструктаж по Т.Б. на уроках в упражнениях с большими мячами и выполнением акробатических упражнениях. Упражнения с большими мячами.	Упражнение для мышц пресса.		
2.	Основы знаний 1ч.	Упражнения с большими мячами на месте, ведение большого мяча в движении со сменой рук.	Повороты на месте		
3.	Гимнастика 15ч.	Эстафеты с мячами в колоннах.	Приседание на одной ноге (по 10 раз)		
4-5	Легкая атлетика 3ч.	Упражнения с большими мячами: а) передача мяча по кругу (вправо, влево). б) передача мяча в шеренге. в) подбрасывание мяча вверх и ловля его.	Упражнение для мышц рук.		
6.		Подвижные игры на основе баскетбола.	Повороты на месте		
7.		Упражнения с большими мячами: а) передача мяча по кругу (вправо,	Упражнение для мышц		

		влево). б) передача мяча в шеренге. в) подбрасывание мяча вверх и ловля его. Силовая подготовка: отжимание туловища из положения лежа.	пресса.		
8		Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90 , 180 . Силовая подготовка.	Приседание на одной ноге (по 10 раз)		
9.		Подвижная игра «Бездомный заяц», «Ночь и день».	Силовой комплекс.		
10-11		Лазание и перелазание: висы, подтягивание из положения лежа на животе по горизонтальной скамейке. Прыжки в длину с места (3 попытки).	Силовой комплекс.		
12.		Подвижная игра «Мяч капитану», «Волк во рву».	Силовой комплекс. Упражнение для мышц пресса.		
13-14		Акробатика: группировка сидя, лежа на спине, перекаты назад - вперед, до упора присев. Акробатическое упражнение: «рыбка». Силовая подготовка: пресс 30 сек.	Силовой комплекс. Поднимание ног за голову (15-20 раз).		
15		Подвижная игра «Ночь и день», «Мяч соседу».	Упражнение для мышц пресса.		
16		Акробатические упражнения: перекаты назад- вперед, до упора присев (упражнение «Ванька - встанька») Упражнения на гибкость: «рыбка», «корзинка» из положения лежа. Лазание и перелазание из положения лежа на животе по горизонтальной скамейке.	Силовой комплекс.		
17		Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость: «мост» из положения лежа. Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, повороты 180 .	Силовой комплекс. Прыжки через короткую скакалку.		
18.		Подвижная игра «Охотники и утки», «Мяч капитану».	Силовой комплекс. Упражнение для мышц пресса.		
19-20		Акробатические упражнения: кувырок вперед. Упражнения на гибкость: «Корзинка».	Силовой комплекс. Прыжки через		

		Силовая подготовка: пресс (1 минута)., приседание на одной ноге, правой , левой, затем с помощью партнера по 3 раза.	короткую скакалку.		
21.		Подвижная игра «Мяч капитану», «Бездомный заяц».	Силовой комплекс. Поднимание ног за голову (15-20 раз).		
22.		Акробатические упражнения: а) перекаты назад – вперед, до упора присев. б) кувырки вперед – назад. Упражнения в равновесии.	Силовой комплекс. Поднимание ног за голову (15-20 раз).		
23		Техника прыжков. Прыжки в длину с места (через гимнастический мат) 10 прыжков. Силовая подготовка: приседание на одной и двух ногах.	Силовой комплекс. Прыжки через короткую скакалку.		
24		Игры – эстафеты.	Силовой комплекс. Поднимание ног за голову (15-20 раз).		
25.		Техника прыжков. Прыжки в высоту с разбега через резинку. Силовые упражнения: отжимание туловища из положения лежа (руки на гимнастической скамейке).	Силовой комплекс. Прыжки через короткую скакалку.		
26.		Техника прыжков: через гимнастический мат. Прыжки в высоту с разбега через резинку.	Силовой комплекс. Поднимание ног за голову (15-20 раз).		
27.		Подвижная игра «Бездомный заяц», «Ночь и день».	Силовой комплекс. Прыжки через короткую скакалку.		

4 четверть - 25часов

№ п/п	Примечание	Тема урока	Дом. Задание		
1.	Основы знаний 2ч	Беседа: «Физическая культура, как система укрепления здоровья человека». Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Техника ходьбы и бега.	Строевые упражнения.		
2.	Легкая атлетика	Беседа: «Важность развития основных физических качеств в истории	Строевые упражнения.		

	9ч.	развития человека».Техника ходьбы и бега. Бег с ускорением 20м.			
3.	Кроссовая подготовка 5ч.	Подвижные игры «По местам», «Прыгающие воробышки».	Бег на короткие дистанции		
4.	Подвижные игры 10 ч.	Беседа: «Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств».Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. Разновидности ходьбы.	Бег на короткие дистанции		
5.		Техника прыжков. Бег с ускорением 20м.	Бег на короткие дистанции		
6.		Подвижные игры «Бездомный заяц», «Класс смирно!».	Комплекс утренней гимнастики (8-10 упр.)		
7.		Техника прыжков на одной, двух ногах. Многоскоки 8 прыжков.	Многоскоки 8 прыжков		
8.		Техника бега. Челночный бег 3x10м.	Бег на короткие дистанции		
9.		Подвижные игры «Догонялки», «Волк во рву».	Бег на выносливость		
10.		Техника метания малого мяча в цель.	Метание маленьких камешков в даль		
11.		Эстафеты с бегом и прыжками. Строевой комплекс.	Бег на выносливость		
12.		Подвижная игра «Охотники и утки», «Бездомный заяц».	Бег на выносливость		
13.		Техника бега и ходьбы Бег с высокого старта 30м (на оценку).	Бег на выносливость		
14.		Совершенствование техники метания малого мяча в щит с расстояния 6м.	Метание маленьких камешков в даль		
15.		Подвижные игры «Золотая рыбка и рыбак», «Мяч соседу».	Бег на выносливость		
16.		Техника равномерного бега (4 минуты). Прыжки в длину с места 3 попытки (на оценку).	Прыжки в длину с места		
17.		Совершенствование техники прыжков на одной, двух ногах. Многоскоки 8 шагов. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыжки в длину с места		

18.	Подвижные игры «Второй лишний», «Ночь и день».	Бег на выносливость		
19.	Закрепление техники равномерного бега (бег 1000м без учета времени).	Комплекс утренней гимнастики (8-10 упр.)		
20.	Силовой комплекс: Поднимание туловища за 30 сек (на количество). Отжимание от скамейки (10-15 раз). Подтягивание на низкой перекладине.	Прыжки через короткую скакалку		
21.	Подвижные игры «Быстро в круг», «Пустое место».	Комплекс утренней гимнастики (8-10 упр.)		
22.	Техника прыжков через короткую скакалку. Игра-соревнование: Кто больше прыгнет через короткую скакалку.	Прыжки через короткую скакалку		
23.	Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). Челночный бег.	Комплекс утренней гимнастики (8-10 упр.)		
24.	Подвижные игры «Ночь и день», «Горячий мяч».	Прыжки через короткую скакалку		
25.	Бег на короткой дистанции (на перегонки). Прыжки через короткую скакалку.	Прыжки через короткую скакалку		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения
учителей художественно-эстетического и
спортивного цикла

№ _____ от «_____» _____ 2022 г.

Руководитель МО _____ Н.М. Селиверстова

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

М.В. Шулика

« _____ » _____ 2022 года