

Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Тюхтетская средняя школа № 1» в с.Лазарево

<p>Согласовано: Руководитель ШМО</p> <p><i>Лариса</i></p> <p>Протокол № <u>1</u> от «<u>29</u>» <u>08</u> 2021 г.</p>	<p>Согласовано: Заместитель директора школы по УВР МБОУ «ТСШ №1»</p> <p><i>Л</i></p> <p>от «<u>29</u>» <u>08</u> 2021 г.</p>	<p>Утверждаю Директор МБОУ «ТСШ №1»</p> <p></p> <p>Н.В. Агафонова</p> <p>Приказ № 01-04-103/л от «31» 08. 2021 г.</p>
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Яковлевой Полины Ивановны
по учебному предмету «Физическая культура»
для 1 класса на 2021-2022 учебный год

с.Лазарево
2021г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и основной образовательной программы начального общего образования, реализуется средствами предмета «Физическая культура» на основе авторской примерной программы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (УМК «Школа России») полностью соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

На изучение физической культуры во 1 классе отводится 3 часа в неделю, всего – 99 часов за год.

Формой промежуточной аттестации по физической культуре является дифференцированный зачёт (среднее арифметическое значение четвертных оценок)

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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;
- 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;
- бережно обращаться с инвентарем 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета, курса

1.Игровые упражнения.

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.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекуты, 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.Лыжная подготовка.

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.

4.Легкоатлетические упражнения.

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.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Вводный	1
2	Игровые упражнения.	25
3	Гимнастика с элементами акробатики	22
4	Лыжная подготовка.	27
5	Легкоатлетические упражнения.	24

№ урока п/п	№ урока по теме (разделу)	Тема урока	Дата проведения	
			План	Факт
Вводный (1 час)				
1	1	Строевые упражнения	02.09	
Легкоатлетические упражнения (25 часов)				
2	1	Техника выполнения прыжков	03.09	
3	2	Техника выполнения прыжков в длину	04.09	
4	3	Отработка навыков бега		
5	4	Бег 30 метров	09.09	
6	5	Отработка навыков бега, учет в беге на время	10.09	
7	6	Отработка техники прыжков и медленного бега	11.09	
8	7	Прыжки в длину с места	16.09	
9	8	Техника бега с ускорением, прыжки в длину с места	17.09	
10	9	Совершенствование техники выполнения прыжков и медленного бега	18.09	

11	10	Метание малого мяча на дальность	23.09	
12	11	Отработка техники медленного бега	24.09	
13	12	Обучение техники ловли мяча	25.09	
14	13	Метание малого мяча в цель	30.09	
15	14	Техника ловли и ведения мяча	01.10	
16	15	Ознакомление с техникой метания мяча	02.10	
17	16	Бег 300 метров	07.10	
18	17	Совершенствование техники ведения и метания мяча	08.10	
19	18	Совершенствование техники метания мяча в цель	09.10	
20	19	Прыжки в длину с разбега	14.10	
21	20	Техника длительного бега, учет по метанию в цель	15.10	
22	21	Упражнения с мячом	16.10	
23	22	Метание набивного мяча из-за головы	21.10	
24	23	Совершенствование техники выполнения прыжков и метания	22.10	
25	24	Формирование навыков метания, тренировка силы рук	23.10	
26	25	«Челночный бег»3 x 10 м	28.10	
Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)				
27	1	Развитие гибкости	29.10	
28	2	Вводный. Развитие гибкости	30.10	
29	3	Бег на выносливость	11.11	
30	4	Обучение технике выполнения акробатических упражнений	12.11	
31	5	Совершенствование навыков лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости	13.11	
32	6	Ходьба «змейкой» и «зигзагом»	18.11	
33	7	Обучение технике акробатических упражнений	19.11	
34	8	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений	20.11	
35	9	Танцевальный шаг «полька»	25.11	
36	10	Произвольное лазание по канату	26.11	
37	11	Совершенствование техники лазания	27.11	

38	12	Танцевальный шаг «голоп»	02.12	
39	13	Отработка навыка лазания по канату	03.12	
40	14	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне	04.12	
41	15	Отработка навыка лазания по канату	09.12	
42	16	Отработка техники лазания	10.12	
43	17	Учет умений лазания по канату. Выполнения висов, упоров и упражнения на равновесие	11.12	
44	18	Бег на выносливость	16.12	
45	19	Упражнение на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места	17.12	
46	20	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков	18.12	
47	21	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков	23.12	
48	22	Подвижные игры с элементами бега, прыжков	24.12	
Лыжная подготовка (27 часов)				
49	1	Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	25.12	
50	2	Ступающий шаг	13.01	
51	3	Ознакомление с техникой ступающего шага	14.01	
52	4	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом	15.01	
53	5	Ступающий шаг, повороты на месте	20.01	
54	6	Изучение техники передвижения на лыжах	21.01	
55	7	Совершенствование техники передвижения на лыжах	22.01	
56	8	Скольльзящий шаг	27.01	
57	9	Ознакомление с техникой подъема и спуска со склона	28.01	
58	10	Учет по технике скольжения без палок	29.01	
59	11	Повороты переступанием	03.02	
60	12	Закрепление техники подъема и спуска	04.02	
61	13	Учет по технике подъема и спуска. Совершенствование техники передвижения на лыжах	05.02	
62	14	Спуск со склона	10.02	
63	15	Совершенствование техники передвижения скольльзящим шагом	11.02	

64	16	Контроль прохождения дистанции на лыжах	24.02	
65	17	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков	25.02	
66	18	Катание на санках. Совершенствование техники метания	26.02	
67	19	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков	03.03	
68	20	Подъем «лесенкой»	04.03	
69	21	Соревнование на дистанции 500 м	05.03	
70	22	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков	10.03	
71	23	Подъем «елочкой»	11.03	
72	24	Контрольный забег на дистанции 500 м	12.03	
73	25	Совершенствование технике передвижения на лыжах	17.03	
74	26	Совершенствование технике передвижения на лыжах	18.03	
75	27	Совершенствование технике передвижения на лыжах	19.03	
Легкоатлетические упражнения (24 часа)				
76	1	Вводный. Совершенствование техники упражнений с мячом	31.03	
77	2	Метание малого мяча на дальность	01.04	
78	3	Обучение метанию и ловле мяча	02.04	
79	4	Отработка технике метания и ловли мяча	07.04	
80	5	Метание малого мяча в цель	08.04	
81	6	Отработка технике метания и ловли мяча. Развитие координации движений	09.04	
82	7	Развитие координации движений. Прыжки в высоту с прямого разбега	14.04	
83	8	Прыжки в длину с разбега	15.04	
84	9	Техника выполнения прыжков с небольшого разбега	16.04	
85	10	Отработка навыков разбега отталкивания в прыжках в длину. Урок подвижных игр	21.04	
86	11	Прыжки в длину с места	22.04	
87	12	Упражнения на сохранение равновесия	23.04	
88	13	Отработка техники прыжков в длину с места	28.04	
89	14	Кувырок вперед	29.04	

90	15	Упражнения на сохранения равновесия	30.04	
91	16	Учет по бегу на 30 м, по прыжкам в длину с места	05.05	
92	17	Кувырок назад	06.06	
93	18	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий	07.07	
94	19	Совершенствование техники выполнения прыжков и челночного бега	12.05	
95	20	Бег 300 метров	13.05	
96	21	Учет по бегу 30 метров	14.05	
97	22	Учет по метанию мяча на дальность с места	19.05	
98	23	Прыжки в длину	20.05	
99	24	Учет выполнения прыжков. Учет по бегу	21.05	