Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ново-Идинская средняя общеобразовательная школа»

Структурное подразделение «Готольская НОШ»

Согласовано Утверждено

Заместитель директора по УВР Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б.Р. Иванов С.Е.Урбанова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

Рассмотрено на заседании ШМО «Начало»

Протокол №\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021

Руководитель ШМО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Жаргалова Ж.Ж)

Рабочая программа

Учебного курса по физической культуре1 класса

На 2021-2022 учебный год

Галсановой Нины Сергеевны

д.Гречёхон

2021г.

Рабочая программа по физической культуре для начальных классов общеобразовательной школы составлена на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура».

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
* использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
* организовывать и проводить занятий 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;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Содержание учебного предмета, курса.**

**32 недели. 96 часов (3 часа в неделю).**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

* *Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
* *Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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 «вперед ноги».

***Легкая атлетика***

* *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».
* *Низкий старт.*
* *Стартовое ускорение.*
* *Финиширование.*

***Подвижные игры***

* *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).
* *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».
* *На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».
* *На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».
* *На материале спортивных игр:*

*1) Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*2) Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*3) Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**Тематическое планирование по физической культуре. 1 класс. 32 недели. 96 часов (3 часа в неделю).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема. Раздел. | Кол-во часов |
| **Легкая атлетика(11 часов)** | | |
| 1 | Ходьба и бег | 1 |
| 2 | Ходьба и бег | 1 |
| 3 | Ходьба и бег | 1 |
| 4 | Ходьба и бег | 1 |
| 5 | Ходьба и бег | 1 |
| 6 | Прыжки | 1 |
| 7 | Прыжки | 1 |
| 8 | Прыжки | 1 |
| 9 | Бросок малого мяча | 1 |
| 10 | Бросок малого мяча | 1 |
| 11 | Бросок малого мяча | 1 |
| **Кроссовая подготовка (11 часов)** | | |
| 12 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 13 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 14 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 15 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 16 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 17 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 18 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 19 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 20 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 21 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 22 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| **Гимнастика (17 часов)** | | |
| 23 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 24 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 25 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 26 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 27 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 28 | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
| 29 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 |
| 30 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 |
| 31 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 |
| 32 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 |
| 33 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 |
| 34 | Равновесие. Строевые упражнения | 1 |
| 35 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 36 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 37 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 38 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| 39 | Опорный прыжок, лазание | 1 |
| **Подвижные игры (17 часов)** | | |
| 40 | Подвижные игры  Подвижные игры | 1 |
| 41 | Подвижные игры  Подвижные игры | 1 |
| 42 | Подвижные игры  Подвижные игры | 1 |
| 43 | Подвижные игры | 1 |
| 44 | Подвижные игры | 1 |
| 45 | Подвижные игры | 1 |
| 46 | Подвижные игры | 1 |
| 47 | Подвижные игры | 1 |
| 48 | Подвижные игры | 1 |
| 49 | Подвижные игры | 1 |
| 50 | Подвижные игры | 1 |
| 51 | Подвижные игры | 1 |
| 52 | Подвижные игры | 1 |
| 53 | Подвижные игры | 1 |
| 54 | Подвижные игры | 1 |
| 55 | Подвижные игры | 1 |
| 56 | Подвижные игры | 1 |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (19 часов)** | | |
| 57 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 58 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 59 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 60 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 61 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 62 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 63 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 64 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 65 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 66 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 67 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 68 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 69 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 70 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 71 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 72 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 73 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 74 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| 75 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |
| **Кроссовая подготовка (10 часов)** | | |
| 76 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 77 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 78 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 79 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 80 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 81 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 82 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 83 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 84 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 85 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | |
| 86 | Ходьба и бег | 1 |
| 87 | Ходьба и бег | 1 |
| 88 | Ходьба и бег | 1 |
| 89 | Ходьба и бег | 1 |
| 90 | Прыжки | 1 |
| 91 | Прыжки | 1 |
| 92 | Прыжки | 1 |
| 93 | Метание мяча | 1 |
| 94 | Метание мяча | 1 |
| 95 | Метание мяча | 1 |
| 96 | Метание мяча | 1 |