

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное образование Шарыповский муниципальный округ

Красноярского края

МБОУ Холмогорская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Бугаева О.В.

Протокол №1 от «29»

августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Старший методист

Евсеева И.В.

Протокол №1 от «31»

августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор СОШ

Кузнецов С.В.

Приказ №123 от «01»

сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Михайлова Ольга Викторовна
учитель физической культуры

с. Холмогорское 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной основной образовательной программой основного общего образования и в соответствии с рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы» (М.: Просвещение, 2012 г.).

Автор учебно-методического комплекта А.П. Матвеев. Учебник: «Физическая культура». 1 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2016 г.

Количество учебных часов в соответствии с учебным планом: 66 часа, по 2 часа в неделю.

Содержание и планируемые результаты

Содержание программы учебного предмета	Планируемые результаты освоения учебного предмета в 1 классе
Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа. 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, выносливости, гибкости,	Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа. Планировать Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её

координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	роль и значение в жизни человека. использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека. выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне.
Физическое совершенствование: - Лёгкая атлетика. 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 на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.	Совершенствовать 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. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность. Преодолевать. Дистанции с учетом и без учета времени. Обще физические нагрузки. Планировать. Самостоятельные занятия, комплексна с разными упражнениями.
Физическое совершенствование: - Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	Совершенствовать технику ходьбы, поворотов и торможений на лыжах в процессе урока. Преодолевать соревновательные дистанции. Планировать самостоятельное совершенствование различных ходов.
Физическое совершенствование: - Гимнастика с основами акробатики.	Совершенствовать Прыжки со скакалкой. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Преодоление полосы препятствий. Акробатические упражнения стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. 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 Преодолевать Постепенное совершенствование и оттачивание элементов. Планировать. Совершенствовать акробатические упражнения.
Физическое совершенствование: - Спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений. На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений. 10 Спортивные игры. 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. Подвижные игры разных народов.	Описывать 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. Подвижные игры разных народов. анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технику владения и контроль мяча. Описывать технику удара, броска и подачи мяча. анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Взаимодействовать с игроками своей команды. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды.

Нормативы по физкультуре за 1 класс

Контрольн ое упражнени е	единица измерен ия	мальчи ки оценка "5"	мальчи ки оценка "4"	мальчи ки оценка "3"	девоч ки оценк а "5"	девоч ки оценк а "4"	девоч ки оценк а "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Бег 30 метров	секунд	6,1	6,9	7,1	6,6	7,4	7,6
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени		
Прыжок в длину с места	см	130	110	95	120	100	90
Подтягива ние из виса лёжа на низкой перекладин е	кол-во раз	12	6	4	10	5	3

Календарно – тематическое планирование

№ урока п/п	Раздел программы Тема урока	Дата
Легкая атлетика 9 часов.		
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	05.09
2.	Игра «Не попадись»	06.09
3.	Бег и его разновидности.	12.09
4.	Эстафетный бег.	13.09
5.	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями.	19.09
6.	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед.	20.09
7.	Прыжок в длину с места.	26.09
8.	Челночный бег 3х10 м.	27.09
9.	Преодоление полосы препятствий.	03.10
Гимнастика. 12 часов.		
10.	Гимнастика с элементами акробатики	04.10
11.	Кувырок вперед.	10.10
12.	Осанка человека.	11.10
13.	Положение «группировка».	17.10
14.	Утренняя гимнастика.	18.10
15.	Перекаты в «группировке».	24.10

16.	Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях.	25.10
17.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	07.11
18.	Кувырок вперед, назат.	08.11
19.	Лазание по гимнастической стенке.	14.11
20.	Стойка на лопатках. “Мост”.	15.11
21.	Полоса препятствий.	21.11
Подвижные игры. 11 часов.		
22.	Подвижные игры «Салки»	22.11
23.	Игры «К своим флажкам», «два мороза».	28.11
24.	«К своим флажкам», «два мороза», эстафета «Кто быстрее»	29.11
25.	«Прыгающие воробушки», «Автогонки», «Зайцы в огороде»	05.12
26.	«Лисы и куры», «Наседка и цыплята»	06.12
27.	«Шишки, жёлуди, орехи»	12.12
28.	«Точный расчёт», «эстафеты»	13.12
29.	«Охотники и утки», «Удочка»	19.12
30.	«Два мороза», «У медведя во бору»	20.12
31.	«Через кочки и пенёчки», «Пустое место»	26.12
32.	«Перестрелка», «Снайперы».	27.12
Лыжная подготовка. 18 часов.		
33.	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. История возникновения лыж.	09.01
34.	Основные способы передвижения на лыжах.	10.01
35.	Техника торможения падением на лыжах.	16.01
36.	Техника ступающего шага с палками на лыжах.	17.01
37.	Техника подъёма ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок.	23.01
38.	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок.	24.01
39.	Организуемые команды “Лыжи на плечо!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”	30.01
40.	Как подготовиться к урокам на лыжах.	31.01
41.	Основные способы передвижения на лыжах.	06.02
42.	Основные способы передвижения на лыжах.	07.02
43.	Передвижение скользящим шагом.	20.02
44.	Передвижение скользящим шагом.	21.02
45.	Повороты переступанием вокруг пяток.	27.02
46.	Повороты переступанием вокруг пяток.	28.02
47.	Урок игра «Поменяй флажок», «Пройди и не задень»	05.03
48.	Передвижение скользящим и ступающим шагом (1км). Игра «Шире шаг»	06.03
49.	Передвижение скользящим и ступающим шагом (1км). Игра «Шире шаг»	12.03
50.	Урок игра «Поменяй флажок», «Пройди и не задень»	13.03
Игры с элементами баскетбола. 12 часов.		

51.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игр с элементами баскетбола. Игра «Успей выбежать»	26.03
52.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игр с элементами баскетбола. Игра «Успей выбежать»	27.03
У четверть.		
53.	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	02.04
54.	Урок – соревнование. Эстафеты с различными предметами, с мячом.	03.04
55.	Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Игра «Прыгающие воробушки»	09.04
56.	Урок – соревнование. Эстафеты с различными предметами, с обручами	10.04
57.	Ведение мяча в низкой стойке на месте, шагом, бегом по прямой и с изменением направления движения и скорости. Игра «Кто самый быстрый»	16.04
58.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	17.04
59.	Промежуточная аттестация.	23.04
60.	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	24.04
61.	Броски одной и двумя руками в движении после ведения. Эстафеты с различными предметами, с мячом.	07.05
62.	Урок – соревнование «Передай-садись», «Ловля обезьян»	08.05
63.	Броски одной и двумя руками в движении после ловли. Игра «бросай - поймай»	14.05
64.	Передача и ловля мяча в парах различными способами. «Мяч водящему»	15.05
Лёгкая атлетика. 2 часов.		
65.	Бег 30-60 м. Разновидности ходьбы.	21.05
66.	Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.	22.05