Муниципальное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7 города Коряжмы»

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 к ОПП НОО

Рабочая программа

учебного предмета

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1 класс**

Срок реализации программы – 1 год

2021-2022 учебный год

**Классы: 1А, 1Б, 1В**

|  |  |
| --- | --- |
| Учителя: | Л.В. Муромцева  И.В. Вяткина |

г. Коряжма

2021

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учетом примерной основной образовательной программы начального общего образования. Структура и содержание рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» соответствуют основной образовательной программе начального общего образования МОУ «СОШ № 7» г. Коряжмы.

Данная рабочая программа ориентирована на использование учебника для общеобразовательных организаций «Физическая культура 1-4 классы» В.И. Ляха – М.: «Просвещение», 2013.

**1. Планируемые результаты освоения курса «Физическая культура»**

**Обучающийся научится**:

* понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности;
* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
* *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*
* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в подвижные игры по правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять передвижения на лыжах.*

**2. Содержание курса**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** 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.

**Элементарные знания о строении человеческого тела.** Основные части тела. Личная гигиена.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Определение уровня развития физических качеств.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение показателей физических качеств.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно­оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организующие команды и приемы*. Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!». «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения*. Упоры (присев, лежа); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок в сторону; кувырок вперед; стойка на лопатках согнувшись; стойка на лопатках, согнув ноги; мост из положения лежа на спине.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине*: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

*Опорный прыжок*: с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера*. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, слаломный, эстафетный бег.

*Прыжки:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; левым и правым боком; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами: двумя руками из-за головы, двумя руками снизу.

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность; подбрасывание и ловля малого мяча.

**Подвижные и спортивные игры.**

*На материале спортивных игр.*

*Баскетбол:* основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой. Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Пионербол: Перемещение, подача мяча через сетку; передача мяча через сетку, приём и передача мяча; игры в пионербол.*

*Подвижные игры*: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось - поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

*На материале гимнастики* с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики*: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки*: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

**Лыжная подготовка**.

*Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами):* строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение попеременным двушажным ходом. Спуск со склонов в средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «лесенкой». Повороты вокруг пяток и носков на месте. Прохождение дистанции до 1 км. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры- задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

**3. Тематическое планирование**

**1 класс**

**(66 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тематическое планирование | Кол-во часов |
| **Легкая атлетика – 9 час.** | | |
| 1 | Инструктаж ИОТ-043-11. Встречные эстафеты. | 1 |
| 2 | Бег на короткие дистанции. | 1 |
| 3 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 4-5 | Метание мяча. | 2 |
| 6 | Челночный бег. | 1 |
| 7 | Слаломный бег. | 1 |
| 8 | Бег на выносливость. | 1 |
| 9 | Прыжки в высоту. | 1 |
| **Спортивные игры – 14 час.** | | |
| 10 | Инструктаж ИОТ-047-11. Бросок и ловля мяча. | 1 |
| 11-12 | Передача мяча в парах. | 2 |
| 13-14 | Ведение мяча в шаге | 2 |
| 15-16 | Ведение мяча в прямом направлении в медленном беге | 2 |
| 17-18 | Ведение мяча «змейкой». | 2 |
| 19-21 | Броски мяча в баскетбольное кольцо. | 3 |
| 22-23 | Игры с мячами. | 2 |
| **Гимнастика с основами акробатики – 9 час.** | | |
| 24 | Инструктаж ИОТ-042-11.Танцевальные движения. | 1 |
| 25 | Перекаты в группировке. | 1 |
| 26 | Кувырок в сторону. | 1 |
| 27 | Кувырок вперед. | 1 |
| 28 | Стойка на лопатках. | 1 |
| 29 | Лазанье по гимнастической стенке. | 1 |
| 30 | Упражнения в висе. | 1 |
| 31 | Прыжки через скакалку. | 1 |
| 32 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| **Лыжная подготовка** **– 18 час**. | | |
| 33 | Инструктаж ИОТ-044-11. Переноска и надевание лыж. | 1 |
| 34-35 | Ступающий шаг. | 2 |
| 36 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж. | 1 |
| 37 | Поворот переступанием вокруг носков лыж. | 1 |
| 38-42 | Скользящий шаг. | 5 |
| 43-44 | Подъем «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке. | 2 |
| 45-46 | Подъем «лесенкой», спуск со склона в средней стойке. | 2 |
| 47-48 | Прохождение дистанции 1 км. | 2 |
| 49-50 | Лыжные эстафеты | 2 |
| **Спортивные игры – 9 час.** | | |
| 51 | Инструктаж ИОТ-047-11. Передача мяча в парах. | 1 |
| 52-53 | Передача мяча в тройках. | 2 |
| 54-55 | Ведение мяча в медленном беге. | 2 |
| 56 | **Промежуточная аттестация (тестирование).** | 1 |
| 57-58 | Броски мяча в баскетбольное кольцо. | 2 |
| 59 | Игры с мячами. | 1 |
| **Легкая атлетика – 7 час.** | | |
| 60 | Инструктаж ИОТ-043-11. Челночный бег. | 1 |
| 61 | Метание мяча. | 1 |
| 62 | Прыжки в длину. | 1 |
| 63 | Бег на короткие дистанции. | 1 |
| 64 | Бег на длинные дистанции. | 1 |
| 65-66 | Круговая эстафета. | 2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Тест | низкий | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий |
| Бег 30 м. (сек.) | 7.5 и > | 7.4 – 7.2 | 7.1 – 6.2 | 6.1 – 5.7 | 5.6 и < |
| Бег 1000 м. (мин.) | 7.30 и > | 7.29 – 6.51 | 6.50 – 6.31 | 6.30 – 6.11 | 6.10 и < |
| 6-минутный бег (м.) | 700 и < | 710 – 740 | 750 – 900 | 910 – 1090 | 1100 и > |
| Прыжок в длину с места (см.) | 100 и < | 101 – 114 | 115 – 135 | 136 – 154 | 155 и > |
| Наклон вперед из положения стоя (см.) | 1 и < | 2 | 3 – 5 | 6 – 8 | 9 и > |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 1 и < | - | 2 – 3 | - | 4 и > |
| Метание мяча 150 г. (м.) | 9 и < | 11 – 13 | 14 – 16 | 17 – 21 | 22 и > |

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Девочки** | Уровень физической подготовленности | | | | |
| Тест | низкий | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий |
| Бег 30 м. (сек.) | 7.6 и > | 7.5 – 7.2 | 7.1 – 6.4 | 6.3 – 6.0 | 5.9 и < |
| Бег 1000 м. (мин.) | 7.40 и > | 7.39 – 7.01 | 7.00 – 6.41 | 6.40 – 6.19 | 6.20 и < |
| 6-минутный бег (м.) | 500 и < | 510 – 590 | 600 – 800 | 810 – 890 | 900 и > |
| Прыжок в длину с места (см.) | 85 и < | 86 – 109 | 110 – 130 | 131 – 149 | 140 и > |
| Наклон вперед из положения стоя (см.) | 2 и < | 3 – 5 | 6 – 9 | 10 | 11 и > |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | 2 и < | 3 | 4 – 8 | 9 – 11 | 12 и > |
| Метание мяча 150 г. (м.) | 7 и < | 8 – 9 | 10 – 11 | 12 – 13 | 14 и > |