**Бушуйская основная школа - филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Печать.pngПодпись Сластихина.pngЗаместитель директора по учебно-воспитательной работе  Сластихина Н.П.\_\_\_\_\_\_  «31» августа 2021г. | **логотип школы.png** | УТВЕРЖДАЮ:  Директор муниципального бюджетного  Подпись Ивченко.pngобщеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»  Ивченко О.В. \_\_\_\_\_\_\_  «31» августа 2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Физическая культура» для учащихся 1 класса Бушуйской основной школы-филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»**

Составил: Учитель Кадиров Ахмад Насириддинович

2021-2022 учебный год

**1.Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основании основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» от 31 августа 2020 года, утвержденной приказом по учреждению № 188-ОД от 02.09.2020, учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» для 1 класса на 2021-2022 учебный год, положения о рабочей программе педагога Бушуйской основной школы муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» реализующего предметы, курсы и дисциплины общего образования от 30 мая 2019 года.

Целями предмета «Физическая культура» в средней школе:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; - приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Программа рассчитана на 66 часов в 1 классе, из расчёта – 2 учебных часа в неделю.

Промежуточная аттестация проводится в период с 25.04.2022 по 16.05.2022г., в форме зачета.

**2. Планируемые результаты освоения предмета.**

Личностные результаты: - включают в себя воспитание российской гражданкой идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов (герба, флага. Гимна); - формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, готовность к служению Отечеству, его защите;

- формирование мировоззрения, соответствующему современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире; формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности; формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей; формирование готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование эстетического отношения к миру; принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом совершенствовании; - формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью ( как собственному так и других людей); формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов» формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты: Включают в себя умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; - умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; - умение использовать ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии; - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности; - владение навыками познавательной, учеб но–исследовательской и проектной деятельности; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно – познавательной деятельности, умение работать с информацией; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ); - умение определять назначение и функции различных социальных институтов; умение самостоятельно принимать решения и оценивать их; -умение чётко и ясно излагать свою точку зрения; - владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов оснований, границ своего знания и незнания.

Предметные результаты: Включают в себя умение использовать - разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе подготовки к задаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их различной деятельности; - овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности; - умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; - способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; - умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство; - умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности; - умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; - умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий по развитию физических качеств; - развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; - умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения; -умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; - умение применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**3.Содержание учебного предмета.**

Знания о физической культуре. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни. Понятие о физической культуре личности. Основные формы и виды физических упражнений. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования нагрузок. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Способы физкультурной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно—оздоровительной деятельностью.

Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество часов** |
| Знания о физической культуре | 1 |
| Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков |
| Физическое совершенствование:  1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков |
| 2.Спортивно-оздоровительная деятельность:  Гимнастика с основами акробатики  Лёгкая атлетика  Лыжная подготовка  Подвижные игры  Общеразвивающие упражнения | 21  16  10  18  В процессе проведения |
| **Общее количество часов** | **66** |

**4. Тематическое планирование с указанием часов на освоение каждой темы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Дата план** |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Понятие о физической культуре. | 03.09.2021 |  |
| **Легкая атлетика – 7ч.** | | | |
| 2 | Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба обычная, на носках, на пятках. | 07.09. 2021 |  |
| 3 | Урок - игра. Соревнование. Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. | 10.09. 2021 |  |
| 4 | Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. | 14.09. 2021 |  |
| 5 | Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку». ОРУ. | 17.09. 2021 |  |
| 6 | Урок – игра. Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. | 21.09. 2021 |  |
| 7 | Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Понятие скорость бега. | 24.09. 2021 |  |
| 8 | Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. | 28.09. 2021 |  |
| **Подвижные игры – 10 ч.** | | | |
| 9 | Урок- игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. | 01.10. 2021 |  |
| 10 | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. | 05.10. 2021 |  |
| 11 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. | 08.10.2021 |  |
| 12 | Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. | 12.10. 2021 |  |
| 13 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. | 15.10. 2021 |  |
| 14 | Урок – путешествие. Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки». | 19.10. 2021 |  |
| 15 | Ведение и передача баскетбольного мяча.  Подвижная игра «Круговая охота». | 22.10. 2021 |  |
| 16 | Урок-игра. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | 26.10. 2021 |  |
| 17 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». | 29.10. 2021 |  |
| 18 | Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. | 09.11. 2021 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 21 ч.** | | | |
| 19 | Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Построения и перестроения. | 12.11. 2021 |  |
| 20 | Урок- игра. Соревнование. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 16.11. 2021 |  |
| 21 | Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 19.11. 2021 |  |
| 22 | Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка». | 23.11. 2021 |  |
| 23 | Урок- игра. Соревнование. Гимнастический мост из положения, лежа на спине. | 26.11. 2021 |  |
| 24 | Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей». | 30.12. 2021 |  |
| 25 | Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях. | 03.12. 2021 |  |
| 26 | Урок – игра. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке) | 07.12. 2021 |  |
| 27 | Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конни­ки-спортсмены». | 10.12. 2021 |  |
| 28 | Перелезания через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек». | 14.12. 2021 |  |
| 29 | Урок – игра. Лазание по гимнастической стенке. | 17.12. 2021 |  |
| 30 | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». | 21.12. 2021 |  |
| 31 | Урок – соревнование. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. | 24.12. 2021 |  |
| 32 | Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. | 28.12.2022 |  |
| 33 | Урок-игра. Лазание по гимнастической стенке и канату. | 11.01. 2022 |  |
| 34 | Лазание по гимнастической стенке и канату. | 14.01. 2022 |  |
| 35 | Перелезания через горку матов. ОРУ в движении. | 18.01. 2022 |  |
| 36 | Урок-игра. Лазание по гимнастической стенке и канату. | 21.01. 2022 |  |
| 37 | Передвижение скользящим шагом.  Игра «Салки на марше». | 25.01. 2022 |  |
| 38 | Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость). | 28.01. 2022 |  |
| **Лыжная подготовка – 10 ч.** | | | |
| 39 | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. | 01.02. 2022 |  |
| 40 | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | 04.02. 2022 |  |
| 41 | Урок -игра. Соревнование. Лыжные гонки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. | 08.02. 2022 |  |
| 42 | Разучивание скользящего шага. | 11.02. 2022 |  |
| 43 | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. | 22.03. 2022 |  |
| 44 | Урок-игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом. | 25.03. 2022 |  |
| 45 | Передвижение скользящим шагом.  Игра «Салки на марше». | 01.03. 2022 |  |
| 46 | Урок- игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». | 04.03. 2022 |  |
| 47 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | 11.03. 2022 |  |
| 48 | Урок- игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 15.03. 2022 |  |
| **Легкая атлетика – 9 ч.** | | | |
| 49 | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». | 18.03. 2022 |  |
| 50 | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». | 29.03. 2022 |  |
| 51 | ОРУ**.** Бег на 30 метров | 01.04. 2022 |  |
| 52 | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. | 05.04. 2022 |  |
| 53 | Прыжки в длину с разбега. | 12.04. 2022 |  |
| 54 | Бег. Метание на дальность. | 19.04. 2022 |  |
| 55 | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». | 22.04. 2022 |  |
| 56 | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. | 26.04. 2022 |  |
| 57 | Кроссовая подготовка. | 29.04. 2022 |  |
| **Подвижные игры – 8 ч.** | | | |
| 58 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации. | 03.05. 2022 |  |
| 59 | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | 06.05. 2022 |  |
| 60 | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. | 10.05. 2022 |  |
| 61 | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 13.05. 2022 |  |
| 62 | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости. | 17.05. 2022 |  |
| 63 | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | 20.05. 2022 |  |
| 64 | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 65 | Эстафеты. Развитие координации. |  |  |
| 66 | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. |  |  |

Необходима коррекция расписания в мае 2022 г. в 1 классе на 3 часа

**5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Книгопечатная продукция

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: текст с изм. И доп. На 2011 г., / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 33 с.
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 5-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2011. – 230 с.
3. Лях В.И. Рабочие программы по физической культуре. 1-4 классы: - М.: Просвещение, 2014.
4. Лях В.И. Физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М.: Просвещение, 2016.
5. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс. М.: Просвещение, 2016.

Технические средства обучения:

ноутбук, проектор, акустическая система

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая

2. Мячи

3. Палки гимнастические

4. Скакалки

5. Маты гимнастические

6. Кегли

7. Обручи

8. Рулетка

11. Лыжи с палками.

Интернет ресурсы:

1. .http://www.school.edu.ru/ - Российский образовательный портал

2. http://www.n-shkola.ru/ - Журнал «Начальная школа»

3. www.k-yroku.ru - Учительский портал

4. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогический идей «Открытый урок»

5. www.it-n.ru - Cеть творческих учителей

6. http://interneturok.ru/ - Видео уроки по школьной программе

7. http://nsc.1september.ru/ - Газета «Начальная школа»

8. http://nachalka.info/ - Уроки Кирилла и Мефодия