

МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«Средняя общеобразовательная школа аула Кубина имени Х.А. Дагужева» Абазинского района

Рассмотрено

Согласовано:

Утверждаю:

На заседании МО

Зам. Директора по УВР:

Приказ № 13-09

Протокол № 1

Ф. М. Хурья Ф.М. Хурья

От «31» 08 2021г.

от «30» 08 2021г.

Руководитель МО:

Директор школы:

А.А. Архагова А.А. Архагова

З. Курачинов З. Курачинов



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному курсу «Физическая культура» в 1 классе. Базовый уровень

Количество часов: в неделю – 3ч.;

всего за год – 99 ч.

Учитель: Балова Фатима Рауфовна, высшая квалификационная категория

2021 – 2022 учебный год

1 класс

№	Тема	УУД	№ п.п	Дата
Раздел: «основы знаний о физической культуре». 2 часа				
1	Инструктаж по Т.Б на уроках физической культуры.	<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми	1	
2	История возникновения физической культуры и первых соревнований.	<i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	1	
Раздел: «Способы двигательной деятельности». 2 часа				
3	Осанка и здоровье. Безопасность на уроках ФК.	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	1	
4	Зарядка школьника.	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	1	
Раздел «легкая атлетика». 10 часов.				
5-6	Бег. Беговые упражнения.	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	1	
7-8	Бег. Беговые упражнения.	<i>Осваивать</i> технику бега различными способами.	1	

9	Бег. Беговые упражнения.	<i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.	1	
10	Бег. Беговые упражнения.		1	
11	Прыжки.		1	
12	Прыжки.		1	
13	Прыжки.		1	
14	Прыжки.		1	
Раздел: «Подвижные игры». 10 часов.				
15-16	Подвижные игры с бегом. «К своим флажкам», «Третий лишний».	<i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	2	
17-18	Подвижные игры с бегом. «Пятнашки», «Быстро по местам».		2	
19-20	Подвижные игры с бегом. «Салки-догонялки», «Охотники и утки».		2	
21-22	Подвижные игры с прыжками		2	
23	Подвижные игры с прыжками		1	
24	Подвижные игры с прыжками		1	
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики». 15 часов.				

25	Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	1	
26-27	Построение в 2 круга, в 2-4 колонны. Повторить ТБ на уроках ФК.	<i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	2	
28-29	Построение в 2 круга, в 2-4 колонны.		2	
30-31	Построение в 2 круга, в 2-4 колонны.		2	
32-33	Упоры и висы на низкой перекладине.		2	
34-35	Упоры и висы на низкой перекладине.		2	
36-37	Упоры и висы на низкой перекладине.		2	
38	Лазание по гимнастической стенке.		1	
39	Лазание по гимнастической стенке.		1	
40	Лазание по		1	

	гимнастической стенке.			
Раздел: «САМБО». 10 часов.				
41	История и развитие самбо в России, Тест по технике безопасности.	научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы; - научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях; Развить двигательные способности; - развить представления о мире спорта;	1	
42	Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Выдающиеся спортсмены России	- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность; Воспитывать нравственные и волевые качества; - воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь; - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время; -формировать потребность ведения здорового образа жизни	1	
43	Беседы по патриотическому воспитанию:		1	
44	Успехи российских борцов на международной арене		1	
45	Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.		1	

46	Россия – великая спортивная держава.		1	
47	Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад,		1	
48	кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту,		1	
49	кульбит, колесо, ходьба на руках.		1	
50	Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.		1	

Раздел: «Подвижные игры». 10часов.

51-52	игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	2	
53	«Раки», «У медведя во бору»,	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	1	

54	«Тройка», «Бой петухов»,		1	
55	«Совушка»,		1	
56	«Салки-догонялки»,		1	
57	«Альпинисты»,		1	
58	«Змейка», «Не урони мешочек»,		1	
59	«Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно»,		1	
60	«Через холодный ручей»		1	
Раздел: «Легкая атлетика». 14часов.				
61	Правила олимпийских игр. Миф о Геракле.	<p>Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Моделировать сочетание различных видов ходьбы.</p> <p>Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p>	1	
62-63	Строевая подготовка. Повороты на месте.		2	
64	Строевая подготовка. Бег 30 м. Бег 60 м.		1	
65	Построение в колонну по два.		1	
66	Ходьба с изменением направления движения.		1	
67	Упражнения со скакалкой.		1	

68	Ходьба боком приставным шагом.	Развитие выносливости, умения распределять силы.	1	
69	Построение в колонну по одному.	Умение чередовать бег с ходьбой.	1	
70	Построение в колонну по два.	Осваивать технику бега различными способами.	1	
71	Построение в шеренгу.		1	
72	Строевая подготовка. Бег с изменением направления.	Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	1	
73	Ходьба с высоким подниманием колена.	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	1	
74	Строевая подготовка. Ходьба и бег змейкой.		1	
75	Бег с преодолением препятствий.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	1	
Раздел: «Легкая атлетика». 10 часов				
76	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.	1	
77-78	Броски мяча (1 кг) на дальность обеими руками из-за головы, от	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	2	

	груди	бросков большого набивного мяча.		
79-80	Броски мяча (1 кг) на дальность обеими руками из-за головы, от груди	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	2	
81-82	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	2	
83	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте.		1	
84	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте в вертикальную цель.		1	
85	Прыжки в высоту способом «перешагивания».		1	
86	Прыжки в высоту способом «перешагивания».		1	
Раздел: «Подвижные игры на материале спортивных игр». 14 часов.				
87-88	Подвижные игры «Точная передача»,	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; держание передачи на расстояние до 5 м, ловля,	2	

	«Охотники и утки».	ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм.		
89-90	Подвижные игры «Вышибала», «Мяч капитанам».		2	
91-92	Подвижные игры «Выстрел в небо», «Брось-поймай».		2	
93-94	Подвижные игры . Эстафеты.		2	
95-96	Подвижные игры «Перестрелка», «Кто быстрее», «Третий лишний».		2	
97	Эстафета с мячом.		1	
98	«Два мороза», «Пятнашки»,		1	
99	Итоговый урок.		1	