

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В МОНГОЛИИ**

УТВЕРЖДЕНО

Посол России в Монголии
Евсиков А.Н.
Приказ №247
от «15» сентября 2023 г.

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета
Директор школы Рыжов А.И.

Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
Заместитель директора по
УВР Баранов А.С.

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

уровень общего образования: начальное общее образование

класс 1 «А»

Программу составил:

учитель физической культуры Иванова Т.А.

Улан-Батор

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

1. *Федеральный государственный образовательный стандарт* (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373);
2. Примерной программы начального общего образования физической культуре;
3. Программы основного общего образования по физической культуре авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича - М, «Просвещение», 2011 год;

Цели изучения физической культуры на уровне начального общего образования следующие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазания, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физ. минутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля, за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Согласно базисному (образовательному) плану на изучение физической культуры в 1 классе выделяется 99 часов по разделам учебной программы, часы делятся следующим образом:

На гимнастику отводится – 17 часов;

На легкую атлетику – 26 часов;

На подвижные и ОФП – 22 часа;

Баскетбол – 17 часов;

Волейбол – 17 часов;

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и переживаний.

Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты

Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отборов способов их направления.

Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.

Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиска возможностей и способов их улучшения.

Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами образцами.

Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры.

Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.

Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Измерение индивидуальных показателей физического развития (длины, массы тела), развитие основных физических качеств.

Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства.

Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.

Организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки.

Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств.

Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Объяснение в достигнутой форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправления их.

Подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.

Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического использования.

Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Разделы программы	Общее кол-во часов
Базовая часть	77
1.Знания о физической культуре	В процессе урока
2.Способы физкультурной деятельности	В процессе урока
3.Физическое совершенствование:	
- Легкая атлетика	26
- Волейбол	17
- Гимнастика	17
- Баскетбол	17
Вариативная часть	22
- Подвижные игры и ОФП	22
Итого	99

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный

бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача; подвижные игры на материале волейбола.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100г, гимнастические палки и булавы). Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	№ раздела	Содержание программного материала	Дата
<i>Легкая атлетика 14 часов</i>			
1	1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Строевые упражнения. Команда «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Высокий старт.	01.09
2	2	Понятие «шеренга» и «колонна». Бег из разных исходных положений.	04.09

3	3	Построение в колонну по одному. Высокий старт с последующим ускорением 20 м.	07.09
4	4	Бег с изменением длины и частоты шагов, с ускорением. Беговые упражнения легкоатлета.	08.09
5	5	Беговые упражнения легкоатлета. Равномерный медленный бег.	11.09
6	6	Урок-соревнование. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	14.09
7	7	Челночный бег 3х10 м. с высокого старта.	15.09
8	8	Челночный бег. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	18.09
9	9	Бег с ускорением 10-15 метров. Бег 30 м с высокого старта.	21.09
10	10	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	22.09
11	11	Прыжок в длину с места. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	25.09
12	12	Метания малого мяча на дальность с места. Игры на внимание.	28.09
13	13	Равномерный медленный бег. Метание мяча на дальность.	29.09
14	14	Метание мяча в цель. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	02.10
Спортивные игры (баскетбол) 17 часов			
15	1	Упражнения на осанку. Игры с мячом: «Гонка мячей в колоннах (сбоку, над головой)». Игры на внимание.	05.10
16	2	Обучение и совершенствование владения баскетбольным мячом: броски и ловля над собой. Игры с мячом: «Мяч соседу».	06.10
17	3	Упражнения с баскетбольным мячом: броски и ловля над собой, передача и ловля мяча отскоком от стены. Игры с мячом: «Передал-садись».	09.10
18	4	Общеразвивающие упражнения с мячами. Игры с мячом: «Передал-садись». Игры на внимание.	12.10
19	5	Упражнения с баскетбольным мячом: передача и ловля мяча в парах. «Между двух огней»	13.10
20	6	ОРУ, Ведение мяча на месте правой рукой.	16.10
21	7	ОРУ, Ведение мяча на месте правой рукой. Эстафета с ведением мяча.	19.10
22	8	Ведение мяча на месте, в движении. Игры на внимание.	20.10
23	9	Обучение ведению мяча в разновидностях. Эстафеты с мячами.	23.10
24	10	Передача мяча в парах.	26.10
25	11	Броски мяча снизу и из-за головы.	27.10

26	12	Обучение броскам мяча двумя руками на дальность. Игры на внимание.	
27	13	Броски мяча из разных исходных положений.	
28	14	Эстафета с баскетбольными мячами.	
29	15	Броски мяча в цель. Эстафеты с элементами баскетбола.	
30	16	Обучение броскам мяча двумя руками по кольцу, в щит. Эстафеты: с бегом и прыжками.	
31	17	Обучение игре «Перестрелка». Игры на внимание. Подтягивания на низкой перекладине.	
Гимнастика с основами акробатики 17 часов			
32	1	ТБ. Правила поведения на уроках гимнастики. Строевые упражнения: повороты «Направо!», «Налево!». Ходьба и ее разновидности.	
33	2	Акробатика: группировка, перекаты в группировке. Лазание по гимнастической скамейке.	
34	3	Лазание по наклонной скамейке. Сгибания и разгибание рук в упоре лежа.	
35	4	Кувырок в сторону в группировке. Высокие прыжки.	
36	5	Стойка на лопатках согнув ноги. Партерная гимнастика.	
37	6	Мостик из положения лежа. Прыжки со скакалкой.	
38	7	Равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями.	
39	8	Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	
40	9	Общеразвивающие упражнения. Лазание и перелазание: лазание по гимнастической скамейке. Упражнения на гибкость, осанку.	
41	10	Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами. Упражнения в равновесии. Танцевальные упражнения.	
42	11	Ходьба и ее разновидности. Лазание по наклонной скамейке. Упражнения в равновесии.	
43	12	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два. Подтягивания; упр. на гибкость, осанку.	
44	13	ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две Ходьба в разновидностях.	
45	14	ОРУ в партере, упражнения на развитие гибкости.	
46	15	Лазание по гимнастической стенке.	
47	16	Эстафеты с элементами гимнастики.	

48	17	Строевые упражнения: повороты на месте. Ходьба в разновидностях. Подтягивания; упр. на гибкость, осанку.	
Подвижные игры, ОФП 22 часа			
49	1	Развитие гибкости, упражнения с повышенной амплитудой движений, подвижные игры	
50	2	Развитие силовых качеств, прыжки, многоскоки. Подвижные игры: « Бильярд на полу»; «Шишки, желуди, орехи».	
51	3	Равномерный медленный бег. Подвижные игры: «Кто дальше» , «Мяч с топотом ».	
52	4	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры: «Кто дальше»; «Сороконожка», «Шишки, желуди, орехи», «Караси и щука».	
53	5	Равномерный медленный бег. Подвижные игры на развитие ловкости и координации.	
54	6	Упражнения с повышенной амплитудой сидя, лёжа. Подвижные игры: «Хвостики», «Быстро по местам!»; «Кто быстрее»; «Караси и щука».	
55	7	Развитие силовых качеств: упражнения для мышц спины и живота,	
56	8	ОРУ с мячами. Пионербол.	
57	9	Пионербол. Развитие координационных способностей.	
58	10	Подвижные игры «Прокати мяч быстрее», «Запрещенное движение».	
59	11	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с повышенной амплитудой движений.	
60	12	Броски и ловля малого мяча одной и двумя руками на месте.	
61	13	Броски и ловля малого мяча одной и двумя руками на с продвижением	
62	14	Броски и ловля малого мяча в парах.	
63	15	Основные положения и движения руками и ногами на месте и в движении. Подвижные игры	
64	16	Хожение по наклонной гимнастической скамейке, лазание по гимнастической лестнице (до 8 ступенек).	
65	17	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Подвижные игры «Пятнашки с мячами»	
66	18	Подвижные игры «Вызов номеров», «Мяч соседу».	
67	19	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Эстафеты с обручами.	
68	20	Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия.	

69	21	Развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «К капитанам», «Пустое место».	
70	22	Подвижные игры с приемами спортивных игр.	
Спортивные игры (баскетбол) 17 часов			
71	1	ТБ. при проведении занятий по спортивным играм. Ведение мяча	
72	2	Передача мяча в парах. Эстафеты с ведением и передачей мяча.	
73	3	Общеразвивающие упражнения в движении. Передача мяча сверху двумя руками на месте, передача над собой.	
74	4	Обучение владению волейбольным мячом, игра «Мяч через сетку»	
75	5	Упражнения с волейбольным мячом: броски и ловля мяча в парах. Подвижные игры с мячом: «Ловкие и меткие».	
76	6	Подвижные игры с мячами через сетку в командах.	
77	7	Подвижные игры с мячом: «Охотники и утки»; «Перестрелка».	
78	8	Упражнения с волейбольным мячом: обучение броскам через сетку.	
79	9	Упражнения с волейбольным мячом: броски и ловля мяча в парах; броски и ловля мяча над собой. Эстафеты: с мячами и скакалками.	
80	10	Упражнения с волейбольным мячом: броски и ловля мяча в парах; броски и ловля мяча над собой. Эстафеты: с мячами и скакалками.	
81	11	Упражнения с волейбольным мячом: броски и ловля мяча в парах; броски и ловля мяча над собой. Игры на внимание «Запрещенное движение».	
82	12	Ловля и передача мяча в движении.	
83	13	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге	
84	14	Передача мяча в парах через сетку. Индивидуальное удержание мяча сверху, снизу, в движении.	
85	15	Эстафеты с элементами волейбола. Скакалка.	
86	16	Упражнения с волейбольным мячом: обучение игре пионербол через сетку в командах.	
87	17	Пионербол. Развитие координационных способностей.	
Легкая атлетика 12 часов			
88	1	Общеразвивающие упражнения. Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча в цель. Подвижные игры и эстафеты.	
89	2	Бег с поворотами и изменением направлений.	
90	3	Прыжок в длину с места. Подвижные игры и эстафеты.	

91	4	Строевые упражнения. Прыжок в шаге. Контроль техники, тесты. Подвижные игры и эстафеты.	
92	5	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	
93	6	Беговые и прыжковые упражнения. Бег с высокого старта. Подвижные игры.	
94	7	Строевые упражнения. Прыжок в шаге. Контроль техники, тесты. Подвижные игры и эстафеты.	
95	8	Общеразвивающие упражнения с предметами. Метание мяча на дальность. Контроль техники, тесты.	
96	9	Сдача контрольных нормативов. Эстафеты с предметами и без предметов.	
97	10	Прыжок в шаге. Контроль техники, тесты.	
98	11	Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры и эстафеты .	
99	12	Подведение итогов учебного года. Эстафеты с бегом и прыжками. Подвижные игры.	

Контроль и оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся и оценка овладения ими программного материала. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественный показатель успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности. Количественные показатели успеваемости - это сдвиги в физической подготовке, складывается из: показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (скоростно- силовых, силовой выносливости и др.). Количественные показатели в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности выступают как единое целое всесторонней оценки успеваемости с учетом физической подготовки, состоянием здоровья, пола обучаемого. Учитель должен ориентироваться не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменений за определенный период.

Особенностями оценки успеваемости по физической культуре является:

учет психических особенностей, состояний и телосложение (рост, вес, тип сложения), физическое развитие, физические качества, состояние здоровья;

широкий диапазон критериев: знание о физической культуре, конкретные двигательные навыки, умения, способность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, способности использовать полученные знания и физические упражнения в нестандартных условиях;

наличие объективных количественных слагаемых оценки позволяющих более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Виды учета: предварительный (на первых уроках, в начале изучения отдельных тем и разделов программы.) - текущий и итоговый.