

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
Сорокинская средняя общеобразовательная школа № 3

**Рассмотрено**  
на заседании  
методического совета  
МАОУ Сорокинской СОШ №3  
протокол № 1  
от 28.08.2020г.

**Утверждено**  
директором  
МАОУ Сорокинской СОШ №3



В.В.Сальниковой

для документа № 103/1-ОД  
от 28.08.2020г.

Рабочая программа  
предмета «Физическая культура»  
для 1 класса на 2020/ 2021 уч. г.

**Составитель:**  
Андреева Е.В., учитель начальных классов

с. Б.Сорокино  
2020 год

## Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

### Предметные:

#### Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

#### Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминутки, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### Содержание учебного предмета

Раздел	Содержательная линия
<b>Знания о физической культуре</b> <b>4 ч.</b>	<p><b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><b>Из истории физической культуры.</b> История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p><b>Физические упражнения.</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>
<b>Способы физкультурной деятельности</b> <b>3 ч.</b>	<p>Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>
<b>Физическое совершенствование</b> <b>92 ч.</b>	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в</p>

упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### **Легкая атлетика**

*Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».*

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

#### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

#### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укачишься за два шага».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

## Тематическое планирование

Раздел	Тема	№ урока
Знания о физической культуре 1 ч.	Содержание и значение уроков физической культуры	1.
Легкая атлетика 4 ч.	Высокий и низкий старт	2.
	Тестирование бега на 30 метров с низкого старта	3.
	Тестирование челночного бега	4.
	Прыжки вверх и в длину с места	5.
Знания о физической культуре 1 ч.	Значение физической культуры для укрепления здоровья	6.
Легкая атлетика 3 ч.	Метание малого мяча на дальность	7.
	Метание малого мяча. Тестирование	8.
	Прыжки в длину с места. Тест	9.
Знания о физической культуре 1 ч.	Режим дня и личная гигиена человека	10.
Способы физкультурной деятельности 2 ч.	Развитие выносливости	11.
	Упражнения, способствующие развитию прыгучести	12.
Подвижные игры 1 ч.	Русские народные подвижные игры	13.
Легкая атлетика 1 ч.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	14.
Способы физкультурной деятельности 1 ч.	Принципы построения и проведения утренней зарядки	15.
Гимнастика с элементами акробатики 26 ч.	Тестирование вися на перекладине	16.
	Перекувырки и группировка	17.
	Кувырок вперед	18.
	Стойка на лопатках	19.

	Акробатические упражнения	20.
	Тестирование наклона вперед из положения стоя	21.
	Упражнения акробатики у стены	22.
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	23.
	Упражнения в равновесии. Перекаты	24.
	Упражнения для развития координации и равновесия	25.
	Физкультминутки в учебном процессе	26.
	Акробатические упражнения	27.
	Лазанье по гимнастической стенке	28.
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	29.
	Упражнения в парах	30.
	Упражнения у гимнастической стенки	31.
	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	32.
	Тестирование бега на 30 метров с низкого старта	33.
	Подъем туловища за 30 секунд. Тест	34.
	Лазанье по гимнастической стенке	35.
	Полоса препятствий	36.
	Лазанье по канату	37.
	Вращение обруча	38.
	Упражнения для развития гибкости	39.
	Лазанье по канату и гимнастической стенке	40.
	Упражнения для развития равновесия и координации	41.
Подвижные игры с элементами спорта 7 ч.	Игровые упражнения	42.
	Преодоление полосы препятствий	43.
	Упражнения в парах	44.
	Выполнение сложного варианта полосы препятствий	45.
	Прыжки с обручем и со скакалкой	46.
	Подвижные игры	47.
	Веселые старты	48.
Лыжная подготовка 12 ч.	Основная стойка на лыжах	49.



	Техника ступающего шага без палок	50.
	Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток	51.
	Техника скользящего шага на лыжах без палок	52.
	Техника спуска в основной стойке на лыжах	53.
	Техника подъема скользящим и ступающим шагом на лыжах	54.
	Техника торможения падением на лыжах	55.
	Техника ступающего шага на лыжах с палками	56.
	Техника скользящего шага на лыжах с палками	57.
	Подъем ступающим шагом с палками на лыжах	58.
	Движение «змейкой» на лыжах с палками	59.
	Контрольный урок по лыжной подготовке	60.
Легкая атлетика 12 ч.	Общеразвивающие упражнения с мячами	61.
	Броски и ловля мяча в парах	62.
	Разновидности бросков мяча одной рукой	63.
	Упражнения с мячами у стены	64.
	Ведение мяча на месте и в движении	65.
	Броски мяча в кольцо снизу	66.
	Броски мяча в кольцо сверху	67.
	Броски мяча в кольцо разными способами	68.
	Броски мяча через сетку	69.
	Броски набивного мяча	70.
	Броски набивного мяча. Тест	71.
	Метание малого мяча в горизонтальную цель	72.
Гимнастика с элементами акробатики 16 ч.	Перекаты в группировке, кувырок назад	73.
	Стойка на голове	74.
	Общеразвивающие упражнения в группах	75.
	Стойка на руках у стены	76.
	Комбинации акробатических упражнений	77.
	Упражнения в упоре на руках	78.
	Тестирование прыжка в длину с места	79.

	Повторение акробатических упражнений	80.
	Подтягивание на низкой перекладине	81.
	Акробатические упражнения для развития равновесия	82.
	Упражнения с гантелями	83.
	Наклон вперед из положения стоя. Тест	84.
	Подъем туловища из положения «лежа»	85.
	Игры и эстафеты с элементами акробатики	86.
	Развитие выносливости	87.
	Развитие скоростных качеств	88.
Легкая атлетика 6 ч.	Прыжки в длину с разбега	89.
	Прыжок в длину с места. Тест	90.
	Бег на 30 метров	91.
	Бег на 30 метров. Тест	92.
	Метание малого мяча в цель и на дальность	93.
	Метание малого мяча в цель и на дальность. Тест	94.
Знания о физической культуре 1 ч.	Контроль пульса	95.
Подвижные игры с элементами спорта 4 ч.	Челночный бег. Тест	96.
	Игра в пионербол	97.
	Круговая тренировка	98.
	Эстафеты с бегом, прыжками, метанием	99.