

Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения Сорокинская средняя общеобразовательная школа №3
Сорокинская средняя общеобразовательная школа №2

РАССМОТРЕНО
на заседании методического совета
протокол №1 от 28.08.2020г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ Сорокинской СОШ №3

Сальникова В.В.

Приказ №103/4-ОД от 2020г.

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

Составитель:
Радаева В.А., учитель
начальных классов

с. Б.Сорокино
2020год

Планируемые результаты освоения предмета

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.

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.

Планируемые предметные результаты освоения предмета

освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
 - Овладение умениями организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
 - Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
- 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 .

К концу обучения в 1-м классе обучающиеся научатся:

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, в том числе показатели подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, 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).

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
 - демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Содержание учебного предмета

Раздел учебного предмета, количество часов	Содержание учебного предмета
--	------------------------------

<p>Знания физической культуре 4 ч.</p>	<p>Физическая культура. 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>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности 3 ч.</p>	<p>Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. 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>
<p>Физическое совершенствование 92 ч.</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Акробатические упражнения: 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 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.</p> <p>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 вися 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».</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>

	<p>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».</p>
--	--

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Тема	№ урока
1	Знания о физической культуре 4 ч.	Объяснение понятия "физическая культура". Правила поведения в спортивном зале, на площадке. Обучение построению в шеренгу, колонну, понятиям "основная стойка", "смирно", "вольно".	1.
		Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры "Жмурки".	2.
		Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность.	3.
		Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Разучивание игры	4.

		"Запрещённое движение".	
2	Физическое совершенствование		5.
3	Легкая атлетика 11ч.	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию "низкий старт". Разучивание игры "Ловишка"	
		Совершенствование выполнения строевых упражнений. Обучение понятию "высокий старт". Разучивание игры "Салки с домом".	6.
		Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств. Подвижная игра "Гуси- лебеди"	7.
		Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию "расчёт по порядку" Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	8.
		Повороты направо, налево; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки».	9.
		Правила техники безопасности во время прыжков. Бег и ходьба; прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки»	10.
		Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия "физические качества человека".	11.
		Обучение чувству ритма при выполнении бега. Разучивание подвижной игры "Воробушки-попрыгунчики".	12.
		Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание игры "Горелки".	13.
		Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры "Охотник и зайцы".	14.
		Обучение перестроению в две шеренги, обучение подъёму туловища. Разучивание игры.	15.
4	Гимнастика с основами акробатики 32ч.	Обучение упражнению "вис на гимнастической стенке". Разучивание игры "Совушка". Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	16.
		Обучение технике выполнения перекатов.	17.
		Обучение технике выполнения кувырка вперёд.	18.
		Обучение технике выполнения упражнения "стойка на лопатках". Разучивание игры "Займи своё место"	19.
		Обучение технике выполнения упражнения "мост". Совершенствование выполнения упражнений в акробатике.	20.
		Контроль двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке.	21.

		Обучение правилам выполнения лазания по скамейке. Объяснение правил игры на внимание.	22.
		Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)	23.
		Совершенствование выполнения упражнений в равновесии "цапля", "ласточка".	24.
		Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Вызов номеров».	25.
		Объяснение значения физкультминуток. Обучение кувыркам вперед.	26.
		Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя на полу, мост, полушпагат. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)	27.
		Обучение упражнений с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений.	28.
		Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания.	29.
		Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры "Змейка".	30.
		Обучение прыжкам со скакалкой.	31.
		Разучивание эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Совершенствование кувырок вперед.	32.
		Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке.	33.
		Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений "Стойка на лопатках", "мостик"	34.
		Обучение размыканию и смыканию приставным шагом. Развитие ловкости в перемещении по гимнастической стенке.	35.
		Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра "Ноги на весу".	36.
		Обучение вращению обруча и упражнений с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке.	37.
		Развитие гибкости в упражнении "шпагат". Совершенствование лазанья по гимнастической стенке.	38.
		Обучение лазать по гимнастической стенке различными способами.	39.
		Обучение упражнениям для развития равновесия и координации: упоры и равновесия на руках и голове, на одной ноге.	40.
		Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Игра "Удочка"	41.
		Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование выполнения акробатических упражнений.	42.
		Обучение новым парным упражнениям.	43.

		Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке.	44.
		Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами..Обучение прыжкам на одной ноге. Разучивание игры "День и ночь"	45.
		Совершенствование раннее разученных ОРУ. Объяснение и разучивание действий эстафет.	46.
		Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в весёлых стартах.	47.
5	Лыжная подготовка 12ч.	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах.	48.
		Объяснение значения занятий лыжным спортом. Обучение ступающему шагу на лыжах.	49.
		Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне.	50.
		Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом.	51.
		Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок	52.
		Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5-8°	53.
		Обучение торможению на лыжах	54.
		Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук.	55.
		Обучение скользящему шагу на лыжах с палками	56.
		Обучение подъему на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах	57.
		Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъем от 5-8° с палками	58.
		Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м в медленном темпе	59.
6	Спортивные игры 27ч.	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами.	60.
		Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы»	61.
		Обучение броскам мяча одной рукой. Разучивание игры «Снежки»	62.
		Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки»	63.
		Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга»	64.
		Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу». Разучивание игры «Мяч соседу»	65.
		Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка»	66.
		Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах.	67.
		Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч»	68.
		Обучение броскам набивного мяча из-за головы. Разучивание игры «Вышибалы маленькими мячами»	69.
		Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка»	70.
		Контроль за развитием двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальную цель.	71.

		Разучивание игры «Быстрая подача»	
		Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание кувырка назад. Игра «Охотники и утки»	72.
		Обучение стойке на голове. Разучивание серии акробатических упражнений.	73.
		Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игра-эстафета с гимнастическими палками	74.
		Обучение упражнениям акробатики у стены. Разучивание игры с мячами «Передал - садись»	75.
		Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки	76.
		Развитие координации посредством упоров на руках. Разучивание игры «Пустое место»	77.
		Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Коньки- горбунки» Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)	78.
		Совершенствование упражнений акробатики	79.
		Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)	80.
		Развитие равновесия посредством акробатических упражнений. Игра «Охотники и утки»	81.
		Обучение упражнениям с гантелями. Разучивание игры «Пустое место»	82.
		Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер» Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)	83.
		Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.	84.
		Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	85.
		Развитие выносливости различными способами. Игра «День и ночь»	86.
7	Способы физической деятельности 3ч.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м	87.
		Контроль пульса. Строевые упражнения	88.
		Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО) Разучивание игры с элементами пионербола	89.

8	Физическое совершенствование Легкая атлетика 10ч.	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств	90.
		Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)	91.
		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)	92.
		Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)	93.
		Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости	94.
		Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробьи»	95.
		Совершенствование бросков и ловли мяча. Разучивание игры в пионербол	96.
		Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров»	97.
		Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями	98.
		Итоговый урок	99.