

Приложение к приказу
МАОУ Сорокинской СОШ №3
от 31.08.2021 г. № 135/1-ОД

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса
на 2021-2022 учебный 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 |
|--|---|
| Знания о физической культуре 4 ч. | <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. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> |
| Способы физкультурной деятельности 3 ч. | <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> |
| Физическое совершенствование 92 ч. | <p>Гимнастика с основами акробатики</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 | Воспитательный компонент раздела | Примечание |
|--------------------------------------|--|---------|--|------------------------------------|
| Знания о физической культуре 1 ч. | Содержание и значение уроков физической культуры | 1. | формирование у первоклассников основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности | Инструктаж по технике безопасности |
| Легкая атлетика 4 ч. | Высокий и низкий старт | 2. | укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных жизнеобеспечивающих систем организма; улучшение осанки; профилактика плоскостопия; содействие гармоничному физическому, нравственному, социальному развитию, успешному обучению; | Инструктаж по технике безопасности |
| | Тестирование бега на 30 метров с низкого старта | 3. | | Эстафета с бегом на скорость. |
| | Тестирование челночного бега | 4. | | Эстафета с бегом на скорость. |
| | Прыжки вверх и в длину с места | 5. | | |
| Знания о физической культуре 1 ч. | Значение физической культуры для укрепления здоровья | 6. | совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; | Веселые старты. |
| Легкая атлетика 3 ч. | Метание малого мяча на дальность | 7. | формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении | Инструктаж по технике безопасности |
| | Метание малого мяча. Тестирование | 8. | | |

| | | | | |
|---|--|-----|--|---|
| | Прыжки в длину с места. Тест | 9. | здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; | |
| Знания о физической культуре 1 ч. | Режим дня и личная гигиена человека | 10. | развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; | Инструктаж по технике безопасности |
| Способы физкультурной деятельности 2 ч. | Развитие выносливости | 11. | обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности; | Веселые старты на свежем воздухе. |
| | Упражнения, способствующие развитию прыгучести | 12. | | История развития физической культуры и первых соревнований. История комплекса ГТО. |
| Подвижные игры 1 ч. | Русские народные подвижные игры | 13. | воспитание к дисциплинированности, доброжелательного отношения, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психологических процессов (мышления, памяти, логике и т.д....) в ходе двигательной деятельности. | Урок – игра с подвижными играми «У медведя во бору», «Тройка» |
| Легкая атлетика 1 ч. | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 14. | реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), | Эстафета с метанием мяча. |

| | | | | |
|--|---|-----|---|--|
| | | | региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы); | |
| Способы физкультурной деятельности 1 ч. | Принципы построения и проведения утренней зарядки | 15. | реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; | Урок – прогулка |
| Гимнастика с элементами акробатики 26 ч. | Тестирование вися на перекладине | 16. | соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; | Веселые старты на свежем воздухе. |
| | Перекаты и группировка | 17. | | Инструктаж по технике безопасности |
| | Кувырок вперед | 18. | | |
| | Стойка на лопатках | 19. | | |
| | Акробатические упражнения | 20. | | Урок – игра «Гимнастика с основами акробатики» |
| | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 21. | | |
| | Упражнения акробатики у стены | 22. | | |
| | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | 23. | | Инструктаж по технике безопасности |
| | Упражнения в равновесии. Перекаты | 24. | | |
| | Упражнения для развития координации и равновесия | 25. | | |
| | Физкультминутки в учебном процессе | 26. | | Урок – прогулка на свежем воздухе |

| | | | | |
|--|--|-----|--|---|
| | Акробатические упражнения | 27. | | |
| | Лазанье по гимнастической стенке | 28. | | |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 29. | | Урок – игра с подвижными играми «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки» |
| | 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. | | Инструктаж по технике безопасности |
| | Подъем туловища за 30 секунд. Тест | 34. | | |
| | Лазанье по гимнастической стенке | 35. | | |
| | Полоса препятствий | 36. | | Урок – игра «Полоса препятствий» |
| | Лазанье по канату | 37. | | |
| | Вращение обруча | 38. | | |
| | Упражнения для развития гибкости | 39. | | |
| | Лазанье по канату и гимнастической стенке | 40. | | Инструктаж по технике безопасности |
| | Упражнения для развития равновесия и координации | 41. | | |
| Подвижные игры с элементами спорта 7 ч. | Игровые упражнения | 42. | усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, | Правила ТБ при занятиях подвижными играми. |
| | Преодоление полосы препятствий | 43. | | |
| | Упражнения в парах | 44. | | |
| | Выполнение сложного варианта | 45. | | |

| | | | | |
|----------------------------|---|-----|--|--|
| | полосы препятствий | | режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. | |
| | Прыжки с обручем и со скакалкой | 46. | | |
| | Подвижные игры | 47. | | |
| | Веселые старты | 48. | овладения двигательной деятельностью на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость. | |
| Лыжная подготовка 12 ч. | Основная стойка на лыжах | 49. | | Правила ТБ на занятиях по лыжной подготовке. |
| | 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. | | Инструктаж по технике безопасности |
| | 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. | формирование умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; умения активно включаться в | Правила ТБ на занятиях по легкой атлетики |
| | Броски и ловля мяча в парах | 62. | | Урок – игра с подвижными играми «Альпинисты», «Змейка» |
| | Разновидности бросков мяча | 63. | | |

| | | | | |
|---|---|-----|---|--------------------------------------|
| | одной рукой | | коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. | |
| | 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. | | Инструктаж по технике безопасности |
| | 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. | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Правила ТБ на занятиях по гимнастике |
| | 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. | развитие этических чувств, доброжелательно-нравственной | Правила ТБ на занятиях по гимнастике |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|-----|---|---|
| | | | отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | |
| | Подъем туловища из положения «лежа» | 85. | | |
| | Игры и эстафеты с элементами акробатики | 86. | | Урок – игра с подвижными играми «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» |
| | Развитие выносливости | 87. | | |
| | Развитие скоростных качеств | 88. | | Урок – игра «Пятнашки», «Волк во рву», «Точно в мишень» |
| Легкая атлетика 6 ч. | Прыжки в длину с разбега | 89. | обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организация самостоятельной деятельности с учётом 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, поиск возможностей и способов их улучшения; | Правила ТБ на занятиях по легкой атлетике. |
| | 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. | усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного применения школьниками освоенных знаний, способов выполнения | Комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз. |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|-----|--|--|
| | | | физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями | |
| Подвижные игры с элементами спорта 4 ч. | Челночный бег. Тест | 96. | видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | Правила ТБ на занятиях при подвижных играх |
| | Игра в пионербол | 97. | | Урок – игра в пионербол |
| | Круговая тренировка | 98. | | |
| | Эстафеты с бегом, прыжками, метанием | 99. | | |

