

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
<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. 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. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. 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. 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	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 виса 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.		







