

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Летуновская средняя школа»**

«Утверждаю»  
Директор школы:  Иванова Е.Е.  
Приказ № 36 от «25» августа 2020 г.



**Рабочая программа по учебному предмету  
«Физическая культура»**

**1 класс**

Составитель: Алисова Ольга Николаевна,  
учитель высшей квалификационной категории

2020 – 2021 учебный год.

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса на 2020-2021 учебный год составлена в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на основе авторской программы доктора педагогических наук В.И.Ляха

В основной образовательной программе начального общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Летуновская средняя школа» на изучение физической культуры отводится 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели, что соответствует годовому календарному графику школы на 2020-2021 учебный год с учетом каникулярных и праздничных дней).

**Личностные результаты:**

- – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

- – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- – определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **Предметные результаты:**

### **Знания о физической культуре**

#### **Ученик научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Ученик 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Ученик научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **Ученик 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

### **Физическое совершенствование**

#### **Ученик научится:**

- выполнять гимнастические комбинации
- выполнять акробатические упражнения
- выполнять опорный прыжок
- выполнять упражнения в лазанья и перелазания

- выполнять беговые упражнения
- выполнять прыжковые упражнения
- выполнять броски на дальность разными способами
- выполнять метание в вертикальную цель и на дальность
- выполнять передвижения на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в мини-баскетбол, мини-футбол, мини-волейбол, мини-гандбол
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Ученик получит возможность научиться:**

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## 2.Содержание учебного предмета 1 класс –99 часов

### Знания о физической культуре4ч

**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.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки

и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

**Гимнастика с основами акробатики. 18ч** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: *висы, перемахи.*

**Гимнастическая комбинация.** Например, 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.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика 21ч.** **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и 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;

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

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки 18 ч.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры 38ч.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

### 3. Тематическое планирование

<b>№</b>	<b>Раздел, тема.</b>	<b>Кол-во часов.</b>
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>21</b>
	Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	1
	Беговые упражнения. Высокий старт	1
	Беговые упражнения	1
	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	2
	Беговые упражнения. Эстафетный бег	3
	Беговые упражнения. Соревнования	1
	Беговые упражнения. Полоса препятствий	1
	Бросок набивного мяча	1
	Бросок и ловля набивного мяча	1
	Метание малого мяча	3
	Беговые упражнения. Кроссовый бег	3
	Прыжок в высоту.	2
	Беговые упражнения	1
<b>2</b>	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>18</b>
	Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока.	1
	Стойка игрока.	1
	Передача мяча двумя руками сверху	3

	Прием мяча снизу двумя руками	4
	Нижняя прямая подача мяча	4
	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.	2
	Игра по правилам	3
<b>3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>18</b>
	Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности	1
	Организующие команды и приемы. Висы	3
	Акробатические упражнения.	4
	Опорный прыжок	4
	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м)	3
	Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату	2
	Ритмическая гимнастика	1
<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>18</b>
	Инструктаж по технике безопасности. Передвижение на лыжах	1
	Передвижение на лыжах.	10
	Повороты на лыжах.	1
	Подъемы на лыжах.	1
	Спуски на лыжах.	3
	Торможение на лыжах.	2
<b>5</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>24</b>
	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока.	1
	Ловля и передача мяча	1
	подвижные игры	2
	Ведение мяча на месте. Комбинации	1
	Вырывание и выбивание мяча	2
	Ведение баскетбольного мяча в движении шагом	1

	Ведение мяча с изменением скорости.	1
	Ведение мяча с изменением направления	1
	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1
	Подвижная игра	8
	Взаимодействия двух игроков	1
	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки	3
	Нападение быстрым (2х1).игра	1
	<b>Итого</b>	<b>99</b>

<b>«Согласовано»</b>	<b>«Согласовано»</b>
Руководитель ШМО <u><i>Л.Н. Швага</i></u> Л.Н. Швага	Заместитель директора школы по УВР <u><i>О.Б. Сидорова</i></u> О.Б. Сидорова « <u>25</u> » <u>августа</u> 2020 г.
Протокол № <u>1</u> « <u>24</u> » <u>августа</u> 2020 г.	от





Протинуровано, проиунерувано и скреплено  
КР. VI / 12 / 2019  
КР. VI / 12 / 2019  
на 20 листах.  
Директор МБОУ «Летунувская средняя школа»:  
Е. Е. Ивановна