

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Короткова  
Ивана Никоновича с. Дмитриевка муниципального района Нефтегорский  
Самарской области

Рассмотрена  
на заседании м/о  
учителей начальных классов  
протокол № 5  
от «27» 08 2020 г  
Руководитель м/о М.В. Мещенкова

Проверена  
заместителем директора по  
УВР на реализацию стандарта  
в полном объеме  
Образцова Л.В.  
«27» 08 2020 г

Утверждена  
директором школы  
Охрименко Н.И.  
приказ № 78-02  
от «31» 08 2020 г.

## Рабочая программа по физической культуре 1 класс

Учитель: Мещенкова Ж.В.

2020-2021 учебный год

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного начального общего образования, примерной основной образовательной программы, на основе авторской программы по физической культуре: 1-4 классы / [ Лях В. И. ], 2015 и концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности (УМК «Школа России»).

Учебный предмет «Физическая культура» в 1 классе, рассчитан на 75 часов в год (3 час неделю).

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

- 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.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий; отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- 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;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **2. Содержание учебного предмета**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**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.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке<sup>4</sup> перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, 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 вперёд 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.** 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 передвижением; 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.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. 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; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

### 3. Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Знания о физической культуре	1
2	Лёгкая атлетика	24
3	Подвижные и спортивные игры	16
4	Гимнастика с основами акробатики	9
5	Подвижные и спортивные игры	16
6	Легкая атлетика	9
Итого		75

### Приложение

#### Календарно-тематическое планирование

Раздел	Тема урока	Кол-во ч.	Дата	
«Знания о	Как будем тренироваться	1	03.11	

физической культуре»				
	Влияние физических упр-ий на здоровье человека.	1	04.11	
	Как оборудовать спортивный уголок дома.	1	05.11	
«Лёгкая атлетика» 12ч	Строевые упр-ия: построения в шеренгу, в колонну	1	10.11	
	Беговая змейка	1	11.11	
	Бег коротким, средним и длинным шагом. Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость, бег на выносливость	1	12.11	
	Бег с максимальной скоростью с высокого старта.	1	17.11	
	Бег в чередовании с ходьбой до 150м	1	18.11	
	Бег с преодолением препятствий.	1	19.11	
	Попрыгунчики	1	24.11	
	Прыжки с продвижением. Личная гигиена.	1	25.11	
	Дальний прыжок	1	26.11	
	Прыжки со скакалкой.	1	01.12	
	Упражнения с малым мячом	1	02.12	
	Метание малого мяча цель.	1	03.12	
«Подвижные и спортивные игры»	Правила в игре, их значение.	1	08.12	

	Игра «К своим флажкам». Правила поведения и безопасность	1	09.12	
	Олимпийские игры, их история.	1	10.12	
	Игра «Лиса и куры».	1	15.12	
	Игра «Два мороза».	1	16.12	
	Игра «Кто дальше бросит».	1	17.12	
	Игра «Пятнашки».	1	22.12	
	Игра «Прыгающие воробушки	1	23.12	
	Игра «Метко в цель».	1	24.12	
2 полугодие	Правила проведения эстафет.	1	12.01	
	Эстафеты с обручем.	1	13.01	
	Игра «Точный расчет». Роль слуха и зрения при движении человека.	1	19.01	
	Игра «Караси и щука»	1	20.01	
	Эстафеты с мячом.	1	21.01	
	Игра «Зайцы в огороде».	1	26.01	
	Мы солдаты! Игра «Становись-разойдись».	1	27.01	
Гимнастика с основами акробатики	Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.	1	28.01	
	Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Совушка».	1	02.02	
	Повороты на месте налево и	1	03.02	

	направо. ОРУ с гимнастическими палками.			
	Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.	1	04.02	
	Упоры, виды упоров.	1	09.02	
	Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно.	1	10.02	
	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	1	11.02	
	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.	1	24.02	
	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	1	25.02	
	Совершенствование лазанья по канату.	1	2.03	
	Произвольное преодоление простых препятствий.	1	3.03	
	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	1	4.03	
	Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну.	1	10.03	

	Специальные дыхательные упражнения			
Подвижные и спортивные игры»	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай»	1	11.03	
	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	16.03	
	Игра «Кто дальше бросит».	1	17.03	
	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	18.03	
	Игра «Метко в цель».	1	31.03	
	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1	01.04	
	Ловля мяча на месте и в движении.	1	02.04	
	Игра «Не оступись».	1	06.04	
	Игра «Мяч по кругу».	1	07.04	
	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	1	08.04	
	Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».	1	13.04	
	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	1	14.04	
	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	1	15.04	
	Ведение мяча в парах	1	20.04	
	Игра «У кого меньше мячей».	1	21.04	
	Эстафеты с элементами ловли,	1	22.04	

	передачи и ведением мяча.			
	Игра «Точный расчет».	1	27.04	
	Эстафеты с гимнастическим обручем.	1	28.04	
	Игра «Два мяча».	1	29.04	
	Совершенствование игры «Два мяча».	1	04.05	
	Игра «Рыбаки и рыбки»	1	05.05	
легкая атлетика 9ч	Бег по размеченным участкам дорожки.	1	06.05	
	Эстафеты с бегом на скорость.	1	11.05	
	Челночный бег 3´10 м.	1	12.05	
	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	1	13.05	
	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1	18.05	
	Прыжки с высоты до 30 см. Жизненно важные движения и передвижения человека.	1	19.05	
	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	20.05	
	Обобщающий урок. Подведение итогов.	1	25.05	