

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Лангепасского городского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» на 2020 – 2021 учебный год с учётом примерной программы по физическому воспитанию и на основе программы «Физическая культура» I - IV классы. Автор: В.И. Лях. Издание: Москва, Просвещение 2020 г. Рабочая программа ориентирована на учебники «Физическая культура» В.И. Лях. 3 – е изд. – М.; Просвещение, 2020 год.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 1 классе отводится 99 часов в год, по 3 часа в неделю .

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Физическая культура

ЛИЧНОСТНЫЕ

*У обучающихся будут сформированы:*

- положительное отношение к урокам физической культуры.

*Учащиеся получат возможность для формирования:*

- познавательной мотивации к истории возникновения

физической культуры;

- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

- мотивации к выполнению закалывающих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

*Учащиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

- рассказывать об истории возникновения физической

культуры;

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;

- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной

гигиене, о правильной осанке;

- называть основные физические качества человека;

- определять подвижные и спортивные игры;

- выполнять строевые упражнения;

- выполнять различные виды ходьбы;

- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с

продвижением вперёд, с поворотом на 90°;

- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку

- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;

- выполнять перекувытки в группировке;

- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы;

#### Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать национальные игры во время прогулок.

#### Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и

Учащиеся получат возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;

#### Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;

По окончании 1 класса должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, сек	7.0	7.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	125	120
	Подтягивание (м), Сгибание рук в висе лежа(д)(кол-во раз)	1-2	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах 1 км	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м, сек	11,0	11,5
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	3-5	5-6

#### Содержание учебного предмета «Физическая культура»

**Легкая атлетика (24ч.)** : правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 3 мин: стартовать с высокого старта ; прыгать с поворотами на 180°.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 0,5 кг двумя руками от груди; метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 4-5 м.

**Гимнастика с элементами акробатики: (20 ч.)** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой); лазать по гимнастической стенке, канату; стойка на бревне - высотой 60 см; выполнять висы и упоры рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

**Подвижные игры (22 ч.)** уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Перестрелка»).

**Подвижные игры, связанные с региональными особенностями. (12ч)** Ознакомится с традиционными играми народа севера. Овладеть первоначальными навыками игры.

Лыжная подготовка (21 ч) Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятия об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами. Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевания лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах 1 км. *Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий

#### Календарно-тематическое планирование по физической культуре

1 класс 2020-2021 учебный год

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Сроки
			1 А
I.	Лёгкая атлетика	12	
1-2	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Обычная ходьба, на носках, пятках, в полу приседе, под счет учителя. Игра «Метко в цель».	2	02 .09 04.09
3-4	Беговые упражнения: Обычный бег, бег с изменением направления. Игра «Зайцы в огороде».	2	07.09 09 .09
5-6	«К своим флажкам». Бег с ускорением от 10 до 15 м.	2	11.09 14.09
7-8	Играй, играй, мяч не теряй. Соревнования в беге до 30 м.	2	16 .09 18.09
9-10	Эстафеты с бегом.	2	21.09 23 .09
11-12	П опадн в обруч. Метание малого мяча с места на дальность.	2	25.09 28.09
II.	Подвижные игры.	12	
13-14	Техника безопасности на уроках подвижных игр. «К своим флажкам», «Два мороза».	2	30 .09 02.10
15-16	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	2	05.10 07 .10

17-18	«Кто дальше бросит», «Метко в цель».	2	09.10 12.10
19-20	Ловля и передача мяча.	2	14 .10 16.10
21-22	Броски и ведение мяча индивидуально, в парах.	2	19.10 21 .10
23-24	Совершенствование держания, ловли, ведения, передачи и броска мяча.	2	23.10 09 .11
III .	Гимнастика с основами акробатики.	20	
25-26	Акробатика: Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ с мячами.	2	11 .11 13 .11
27-28	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	2	16 .11 18 .11
29-30	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	2	20 .11 23 .11
31-32	Вис спиной к гимнастической стенке с поднятием согнутых или прямых ног.	2	25 .11 27 .11
33-34	Подтягивание в висе.	2	02.12 04.12.
35-36	Лазание по гимнастической стенке и канату.	2	07 .12
37-38	Лазание по наклонной скамейке.	2	09 .12 11 .12
39-40	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	2	14 .12 16 .12
41-42	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Освоение строевых упражнений.	2	18 .12 21 .12
43-44	Упражнения для освоения навыков равновесия	2	23 .12 25 .12
IV.	Подвижные игры, связанные с региональными и национальными особенностями.	12	

45-46	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Болотная женщина.	2	
47	Борьба оленей.	1	
48-49	Бег по кочкам.	2	
50	Борьба ногами лежа на спине	1	
51-52	Догонялки	2	
53-54	Медведь и ягодники.	2	
55-56	Состязание в силе рук.	2	
V.	Лыжная подготовка.	21	
57	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Перенос и надевание лыж.	1	
58-65	Ступающий шаг без палок и с палками.	8	
66-73	Скользкий шаг без палок и с палками.	8	
74-77	Передвижение на лыжах до 1 км.	4	
VI.	Подвижные игры.	10	
78	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Играй, играй, мяч не теряй.	1	
79-80	Мяч водящему. У кого меньше мячей?	2	
81-82	Школа мяча.	2	
83-84	Мяч в корзину. Попади в обруч.	2	
85-87	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска мяча на месте и в движении.	3	
VII.	Лёгкая атлетика	12	
88	Бег с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу,	1	

88	спиной вперед).	1	
89	Челночный бег 3*10.	1	
90	Соревнования в беге до 30 м.	1	
91	Метание малого мяча в цель.	1	
92	Прыжок в длину с места.	1	
93-94	Прыжки с использованием скакалки.	2	
95	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1	
96-97	Кросс по слабо пересеченной местности.	2	
98-99	Эстафеты.	2	
	Итого учебных часов в год	99	