

Приложение к основной образовательной программе

начального общего образования

(утверждена приказом от 31.08.2020 №378-о).

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 2021 г. Рабочая программа ориентирована на учебники «Физическая культура» В.И. Лях. 3 – е изд. – М. ; Просвещение, 2016 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 закаляющих 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 перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать 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 продемонстрировать:

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 1

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).

При организации дистанционного обучения используются ресурсы платформы «moeobrazovanie.ru», облачные технологии, мессенджеры.

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

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
Легкая атлетика (12 часов)	1В	1Г		
1-2	Техника безопасности на уроках легкой атлетике .О бычная ходьба, на носках, пятках, в полу приседе, под счет учителя . Игра «Метко в цель».	2	01.09 02.09	01.09 02.09
3-4	Беговые упражнения: Обычный бег, бег с изменением направления . И гра «Зайцы в огороде» .	2	03.09 08.09	04.09 08.09
5-6	«К своим флажкам» . Б ег с ускорением от 10 до 15 м.	2	09.09 10.09	09.09 11.09
7-8	Играй, играй, мяч не теряй . С оревнования в беге до 30 м.	2	15.09 16.09	15.09 16.09
9-10	Эстафеты с бегом .	2	17.09 22.09	18.09 22.09
11-12	Попади в обруч .М етание малого мяча с места на дальность.	2	23.09 24.09	23.09 25.09
Подвижные игры (12 часов)				
13-14	Техника безопасности на уроках подвижных игр . « К своим флажкам», «Два мороза».	2	29.09 30.09	29.09 30.09
15-16	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	2	01.10 06.10	02.10 06.10
17-18	«Кто дальше бросит», «Метко в цель».	2	07.10 08.10	07.10 09.10

19-20	Ловля и передача мяча.	2	13.10 14.10	13.10 14.10
21-22	Броски и ведение мяча индивидуально, в парах .	2	15.10 20.10	16.10 20.10
23-24	Совершенствование держания, ловли, ведения, передачи и броска мяча.	2	21.10 22.10	21.10 23.10
Гимнастика с элементами акробатики (20 ч)				
25-26	Акробатика: Техника безопасности на уроках гимнастики . ОРУ с мячами.	2	10.11 11.11	10.11 11.11
27-28	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	2	12.11 17.11	13.11 17.11
29-30	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	2	18.11 19.11	18.11 20.11
31-32	Вис спиной к гимнастической стенке с поднятием согнутых или прямых ног.	2	24.11 25.11	24.11 25.11
33-34	Подтягивание в висе .	2	26.11 01.12	27.11 01.12
35-36	Лазание по гимнастической стенке и канату.	2	02.12 03.12	02.12 04.12
37-38	Лазание по наклонной скамейке.	2	08.12 09.12	08.12 09.12
39-40	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	2	10.12 15.12	11.12 15.12
41-42	Освоение строевых упражнений .	2	16.12 17.12	16.12 18.12
43-44	Упражнения для освоения навыков равновесия.	2	22.12 23.12	22.12 23.12
Подвижные игры, связанные с региональными и национальными особенностями. (12ч)				

45-46	Техника безопасности на уроках подвижных игр . Б олотная женщина.	2	24.12	25.12
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		
Лыжная подготовка (21 ч)				
57	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Перенос и надевание лыж.	1		
58-65	Ступающий шаг без палок и с палками.	8		
66-73	Скользющий шаг без палок и с палками.	8		
74-77	Передвижение на лыжах до 1 км.	4		
Подвижные игры. (10ч)				
78	Техника безопасности на уроках подвижных игр . И грай , играй , мяч не теряй.	1		
79-80	Мяч водящему . У кого меньше мячей?	2		
81-82	Школа мяча.	2		
83-84	Мяч в корзину . П опади в обруч.	2		
85-87	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска мяча на месте и в движении.	3		
Легкая атлетика. (12 ч)				
1. 88	Т.Б. на уроках легкой атлетике . Х одьба с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением	1		
1. 89	Бег с изменяющимся направле ни ем движения (змейкой, по кругу , с пиной вперед) .	1		
1. 90	Челночный бег 3*10.	1		
1. 91	Соревнования в беге до 30 м .	1		

1. 92	Метание малого мяча в цель.	1		
1. 93	Прыжок в длину с места.	1		
94-95	Прыжки с использованием скакалки .	2		
1. 96	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1		
1. 97	Кросс по слабо пересеченной местности .	1		
98-99	Эстафеты .	2		
	Итого часов в год	99		