

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Озернинская школа – детский сад**

РАССМОТРЕНО

На заседании
экспертной группы
учителей
физической
культуры и ОБЖ
протокол от
«27» августа 2020г
№ 1

СОГЛАСОВАНО

старший методист


-----/В.Н.Мотенко/
30 августа 2020г.

УТВЕРЖДЕНО

приказ МАОУ «Викуловская
СОШ №2»
от 31 августа 2020г. № 78/ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

класс 1

учителя Мартынова Валерия Александровича

на 2020 - 2021 учебный год

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2»-
отделение Озернинская школа – детский сад.**

**Аннотация
к рабочей программе по физической культуре, 1 класс,
учителя Мартынова Валерия Александровича**

на 2020-2021 учебный год

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г № 373;
3. Примерная Основная образовательная программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол 08.04.2015 №1/15);
4. Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ «Викуловская СОШ №2» утвержденная приказом от 15.06.2016 № 90/10 - ОД;
5. В.И. Лях, Физическая культура. Просвещение, 2014
6. Учебный план НОО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020/2021 учебный год, утверждённый приказом от 22.06.2020 № 51/2- ОД;
7. Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020/2021 учебный год, утверждённый председателем УС МАОУ «Викуловская СОШ №2», протокол от 19.06.2020г. №6.

Материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе лёгкой атлетики, баскетбола и волейбола.

Одним из способов физического воспитания обучающихся, вовлечения их в занятия спортом и повышения уровня их физической подготовки является внедрение методик ГТО в занятия физической культуры. Программа по Ф.К предполагает подготовку обучающихся к сдаче нормативов ГТО.

Согласно учебному плану НОО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020 – 2021 учебный год рабочая программа рассчитана на 99 час. (3 часа в неделю).

Содержание рабочей программы полностью соответствует авторской.

В данную программу внесены незначительные изменения. Из-за отсутствия материальной базы удалён раздел «Плавание». Часы, отведённые на «Плавание» распределены по остальным разделам.

Для реализации рабочей программы используется:

1. Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс, Учебник для общеобразовательных организаций. – Москва, «Просвещение», 2016

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения физической культуры обучающиеся получают возможность для формирования универсальных компетенций:

организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В процессе освоения обучающимися содержания программы по физической культуре обучающиеся получают возможность для формирования личностных результатов:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

В процессе освоения обучающимися содержания программы по физической культуре обучающиеся получают возможность для формирования метапредметных результатов:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, быть сдержанным, рассудительным;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

В процессе освоения обучающимися содержания программы по физической культуре обучающиеся получают возможность для формирования предметных результатов:

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма, состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Обучающийся получит возможность научиться:

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

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.

Обучающийся получит возможность научиться:

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия).

Обучающийся получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Лёгкая атлетика

Обучающийся научится:

технике бега различными способами, прыжковых упражнений, метания малого мяча, броска большого набивного мяча;

проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении легкоатлетических упражнений;

взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений;

выполнять универсальные физические упражнения;

соблюдать правила Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.

Обучающийся получит возможность научиться:

описывать технику беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча и бросков большого набивного мяча;

выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений;

развивать физические качества.

Подвижные и спортивные игры

Обучающийся научится:

двигательным действиям, составляющим содержание подвижных игр;

техническим действиям баскетбола, волейбола, футбола;

проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

общаться и взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх;

выполнять универсальные физические упражнения;

соблюдать дисциплину и правила Т.Б. во время подвижных игр, в условиях учебной и игровой деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

описывать разучиваемые технические действия баскетбола, волейбола, футбола;

выявлять ошибки при выполнении технических действий баскетбола, волейбола, футбола;

излагать правила и условия проведения подвижных игр;

управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

развивать физические качества.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучающийся научится:

- универсальным умениям, связанным с выполнением организующих команд;
- технике акробатических упражнений, гимнастических упражнений прикладной направленности;
- проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений, упражнений прикладной направленности;
- взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- соблюдать правила Т.Б. при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться:

- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и упражнений прикладной направленности;
- выявлять ошибки в выполнении акробатических упражнений и упражнений прикладной направленности;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- развивать физические качества.

Содержание учебного предмета

Гимнастика - 30 час.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. 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 перелезання, переползання, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика – 22 час.

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.

Лыжная подготовка – 11 час.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры – 33 час.

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения:

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие

взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух - трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в

чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Резервное время – 3 часа

Тематическое планирование

| № урока | Дата | Тема урока |
|--|------------|--|
| Лёгкая атлетика - 11 час. | | |
| 1 | 03.09.2020 | Т.Б по легкой атлетике. Организационно- методические указания |
| 2 | 07.09.2020 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |
| 3 | 08.09.2020 | Тестирование челночного бега 3х10м |
| 4 | 10.09.2020 | Возникновение физической культуре и спорта |
| 5 | 14.09.2020 | Тестирование метания мешочка на дальность |
| 6 | 15.09.2020 | Русская народная подвижная игра «Горелки» |
| 7 | 17.09.2020 | Олимпийские игры |
| 8 | 21.09.2020 | Что такое физическая культура? |
| 9 | 22.09.2020 | Темп и ритм |
| 10 | 24.09.2020 | Подвижная игра « Мышеловка» |
| 11 | 28.09.2020 | Личная гигиена человека |
| Гимнастика – 7 часов | | |
| 12 | 29.09.2020 | Тестирование наклона вперед из положения стоя |
| 13 | 05.10.2020 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с |
| 14 | 06.10.2020 | Тестирование прыжка в длину с места |
| 15 | 08.10.2020 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа |
| 16 | 12.10.2020 | Тестирование виса на время |
| 17 | 13.10.2020 | Стихотворное сопровождение на уроках |
| 18 | 15.10.2020 | Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений |
| Подвижные игры – 7 часов | | |
| 19 | 19.10.2020 | Ловля и броски мяча в парах |
| 20 | 20.10.2020 | Подвижная игра «Осада огорода» |
| 21 | 22.10.2020 | Индивидуальная работа с мячом |
| 22 | 09.11.2020 | Школа укрощения мяча |
| 23 | 10.11.2020 | Подвижная игра «Ночная охота» |
| 24 | 12.11.2020 | Глаза закрывай- упражненье начинай |
| 25 | 16.11.2020 | Подвижные игры |
| Гимнастика с элементами акробатики – 20 часов | | |
| 26 | 17.11.2020 | Перекаты |
| 27 | 19.11.2020 | Разновидности перекатов |
| 28 | 24.11.2020 | Техника выполнения кувырка вперед |
| 29 | 26.11.2020 | Кувырок вперед |
| 30 | 27.11.2020 | Стойка на лопатках, "мост" |
| 31 | 01.11.2020 | Стойка на лопатках, "мост"- совершенствование |
| 32 | 02.12.2020 | Стойка на голове |
| 33 | 04.12.2020 | Лазание по гимнастической стенке |
| 34 | 08.12.2020 | Перелазание по гимнастической стенке |
| 35 | 09.12.2020 | Висы на перекладине |

| | | |
|----|------------|--|
| 36 | 11.12.2020 | Круговая тренировка |
| 37 | 15.12.2020 | Прыжки со скакалкой |
| 38 | 16.12.2020 | Прыжки в скакалку |
| 39 | 18.12.2020 | Круговая тренировка |
| 40 | 22.12.2020 | Вис углом и вис согнувшись |
| 41 | 23.12.2020 | Вис прогнувшись |
| 42 | 25.12.2020 | Вращения обруча |
| 43 | 12.01.2021 | Обруч - учимся им управлять |
| 44 | 13.01.2021 | Круговая тренировка |
| 45 | 15.01.2021 | Круговая тренировка |
| | | Лыжная подготовка – 11 часов |
| 46 | 19.01.2021 | Организационно- методические требования на уроках, посвященной лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок |
| 47 | 20.01.2021 | Скользкий шаг на лыжах без палок |
| 48 | 22.01.2021 | Повороты переступанием на лыжах без палок |
| 49 | 26.01.2021 | Ступающий шаг на лыжах с палками |
| 50 | 27.01.2021 | Скользкий шаг на лыжах с палками |
| 51 | 29.01.2021 | Поворот переступанием на лыжах с палками |
| 52 | 02.02.2021 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок |
| 53 | 03.02.2021 | Подъем и спуск под уклон с палками |
| 54 | 05.02.2021 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах |
| 55 | 09.02.2021 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах |
| 56 | 10.02.2021 | Комбинированный урок по лыжной подготовке |
| | | Гимнастика – 1 час |
| 57 | 12.02.2021 | Лазание по канату |
| | | Подвижные игры – 1 час |
| 58 | 20.02.2021 | Подвижная игра " Белочка-защитница" |
| | | Гимнастика – 2 часа |
| 59 | 24.02.2021 | Прохождение полосы препятствий |
| 60 | 26.02.2021 | Прохождение усложненной полосы препятствий |
| | | Легкая атлетика – 4 часа |
| 61 | 02.03.2021 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега |
| 62 | 03.03.2021 | Прыжок в высоту с прямого разбега |
| 63 | 05.03.2021 | Прыжок в высоту спиной вперед |
| 64 | 09.03.2021 | Прыжки в высоту |
| | | Подвижные игры – 19 часов |
| 65 | 10.03.2021 | Броски и ловля мяча в парах |
| 66 | 12.03.2021 | Броски и ловля мяча в парах |
| 67 | 16.03.2021 | Ведения мяча |
| 68 | 17.03.2021 | Ведение мяча в движении |
| 69 | 19.03.2021 | Эстафеты с мячом |
| 70 | 30.03.2021 | Подвижные игры с мячом |
| 71 | 31.03.2021 | Подвижные игры |
| 72 | 02.04.2021 | Броски мяча через волейбольную сетку |
| 73 | 06.04.2021 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку |
| 74 | 07.09.2021 | Подвижная игра "Вышибалы" через волейбольную сетку |
| 75 | 09.04.2021 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций |
| 76 | 13.04.2021 | Бросок набивного мяча от груди |
| 77 | 14.04.2021 | Броски набивного мяча снизу |
| 78 | 16.04.2021 | Подвижная игра "Точно в цель" |

| | | |
|----|------------|---|
| 79 | 20.04.2021 | Тестирование виса на время |
| 80 | 21.04.2021 | Тестирование наклона вперед из положения стоя |
| 81 | 23.04.2021 | Тестирование прыжка в длину с места |
| 82 | 27.04.2021 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине |
| 83 | 28.04.2021 | Тестирование подъема туловища за 30 сек |
| | | Легкая атлетика -8 часов |
| 84 | 30.04.2021 | Техника метания на точность |
| 85 | 04.05.2021 | Тестирование метания малого мяча на точность |
| 86 | 05.05.2021 | подвижные игры для зала |
| 87 | 07.05.2021 | Беговые упражнения |
| 88 | 11.05.2021 | Беговые упражнения |
| 89 | 12.05.2021 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |
| 90 | 14.05.2021 | Тестирование челночного бега 3x10 м |
| 91 | 18.05.2021 | Тестирование метание мешочка на дальность |
| | | Подвижные игры – 5 часов |
| 92 | 19.05.2021 | Командная подвижная игра "Хвостики" |
| 93 | 21.05.2021 | Русская народная игра "Горелки" |
| 94 | 25.05.2021 | Командные подвижные игры |
| 95 | 26.05.2021 | Подвижные игры с мячом |
| 96 | 28.05.2021 | Подвижные игры. Итоговый курс за 1 класс. |
| | | Резерв – 3 часа |
| 97 | | Резерв |
| 98 | | Резерв |
| 99 | | Резерв |