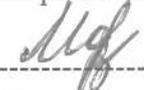


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Озернинская школа – детский сад**

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 3x10м
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