

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

РАССМОТРЕНО

на заседании экспертной  
группы МО учителей  
физической культуры и ОБЖ  
протокол от  
«27» августа 2021г №

СОГЛАСОВАНО

старший методист



В.Н.Мотенко  
30 августа 2021 г

УТВЕРЖДЕНО

приказ МАОУ "Викуловская СОШ  
№2"

от «31 » августа 2021 г

№ 98 -ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

название предмета

класс 1

учителя Мартынова Валерия Александровича

**на 2021 - 2022 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 2021-2022 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 17.12.2010 №1897(с изменениями от 29.12.2014, 31.12.2015);
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. Учебный план НОО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021/2022 учебный год, утверждённый приказом от 18.06.2021г № 75/2 - ОД;
6. Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021/2022 учебный год (Согласовано с председателем УС МАОУ «Викуловская СОШ № 2» от 18 июня 2021 г. № 4)

Согласно учебному плану НОО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2021 – 2022 учебный год рабочая программа рассчитана на 99 час. (3 часа в неделю).

В данную программу внесены незначительные изменения. Из-за отсутствия материальной базы удалён раздел «Плавание». Часы, отведённые на «Плавание» распределены по остальным разделам. В соответствии с годовым календарным учебным графиком МАОУ «Викуловская СОШ №2» из раздела «Плавание» выделено 2 часа резервного времени. 1 час резервного времени выделен для принятия показателей физической подготовленности за курс 1 класса.

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.

**Для реализации рабочей программы используется:**

1. Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 1-4 класс, 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 - 29 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, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Лёгкая атлетика – 23 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 – 34 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.

**Резерв – 2 часа**

### Тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема урока
<b>Лёгкая атлетика - 11 час.</b>		
1	03.09.21	Т.Б по легкой атлетике. Организационно- методические указания
2	07.09.21	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
3	08.09.21	Тестирование челночного бега 3х10м
4	10.09.21	Возникновение физической культуре и спорта
5	14.09.21	Тестирование метания мешочка на дальность
6	15.09.21	Русская народная подвижная игра «Горелки»
7	17.09.21	Олимпийские игры
8	21.09.21	Что такое физическая культура?
9	22.09.21	Темп и ритм
10	24.09.21	Подвижная игра « Мышеловка»
11	28.09.21	Личная гигиена человека
<b>Гимнастика – 6 часов</b>		
12	29.09.21	Тестирование наклона вперед из положения стоя
13	01.10.21	Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с
14	05.10.21	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа
15	06.10.21	Тестирование виса на время
16	08.10.21	Стихотворное сопровождение на уроках
17	12.10.21	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений
<b>Подвижные игры – 5 часов</b>		
18	13.10.21	Ловля и броски мяча в парах
19	15.10.21	Подвижная игра «Осада огорода»
20	19.10.21	Индивидуальная работа с мячом
21	20.10.21	Школа укрощения мяча
22	22.10.21	Подвижная игра «Ночная охота». Подвижные игры
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 20 часов</b>		
23	02.11.21	Глаза закрывай- упражненье начинай . Перекаты
24	03.11.21	Разновидности перекатов. Техника выполнения кувырка вперед
25	09.11.21	Техника выполнения кувырка вперед
26	10.11.21	Кувырок вперед
27	12.11.21	Стойка на лопатках, "мост"
28	16.11.21	Стойка на лопатках, "мост"- совершенствование
29	17.11.21	Стойка на голове
30	19.11.21	Лазание по гимнастической стенке
31	23.11.21	Перелазанье по гимнастической стенке
32	24.11.21	Висы на перекладине
33	26.11.21	Круговая тренировка
34	30.11.21	Прыжки со скакалкой
35	01.12.21	Прыжки в скакалку
36	03.12.21	Круговая тренировка
37	07.12.21	Вис углом и вис согнувшись
38	08.12.21	Вис прогнувшись
39	10.12.21	Вращения обруча
40	14.12.21	Обруч - учимся им управлять
41	15.12.21	Круговая тренировка
42	17.12.21	Круговая тренировка



<b>Лыжная подготовка – 11 часов</b>		
43	21.12.21	Организационно- методические требования на уроках, посвященной лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок
44	22.12.21	Скользкий шаг на лыжах без палок
45	24.12.21	Повороты переступанием на лыжах без палок
46	11.01.22	Ступающий шаг на лыжах с палками
47	12.01.22	Скользкий шаг на лыжах с палками
48	14.01.22	Поворот переступанием на лыжах с палками
49	18.01.22	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок
50	19.01.22	Подъем и спуск под уклон с палками
51	21.01.22	Прохождение дистанции 1 км на лыжах
52	25.01.22	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах
53	26.01.22	Комбинированный урок по лыжной подготовке
<b>Гимнастика – 1 час</b>		
54	28.01.22	Лазание по канату
<b>Подвижные игры – 1 час</b>		
55	01.02.22	Подвижная игра " Белочка-защитница"
<b>Гимнастика – 2 часа</b>		
56	02.02.22	Прохождение полосы препятствий
57	04.02.22	Прохождение усложненной полосы препятствий
<b>Легкая атлетика – 4 часа</b>		
58	08.02.22	Техника прыжка в высоту с прямого разбега
59	09.02.22	Прыжок в высоту с прямого разбега
60	11.02.22	Прыжок в высоту спиной вперед
61	15.02.22	Прыжки в высоту
<b>Подвижные игры – 19 часов</b>		
62	16.02.22	Броски и ловля мяча в парах
63	18.02.22	Броски и ловля мяча в парах
64	01.03.22	Ведения мяча
65	02.03.22	Ведение мяча в движении
66	04.03.22	Эстафеты с мячом
67	09.03.22	Подвижные игры с мячом
68	11.03.22	Подвижные игры
69	15.03.22	Броски мяча через волейбольную сетку
70	16.03.22	Точность бросков мяча через волейбольную сетку
71	18.03.22	Подвижная игра "Вышибалы" через волейбольную сетку
72	29.03.22	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
73	30.03.22	Бросок набивного мяча от груди
74	01.04.22	Броски набивного мяча снизу
75	05.04.22	Подвижная игра "Точно в цель"
76	06.04.22	Тестирование виса на время
77	08.04.22	Тестирование наклона вперед из положения стоя
78	12.04.22	Тестирование прыжка в длину с места
79	13.04.22	Тестирование подтягивания на низкой перекладине
80	15.04.22	Тестирование подъема туловища за 30 сек
<b>Легкая атлетика -8 часов</b>		
81	19.04.22	Техника метания на точность
82	20.04.22	Тестирование метания малого мяча на точность
83	22.04.22	подвижные игры для зала
84	26.04.22	Беговые упражнения

85	27.04.22	Беговые упражнения
86	29.04.22	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
87	04.05.22	Тестирование челночного бега 3x10 м
88	06.05.22	Тестирование метание мешочка на дальность
<b>Подвижные игры – 9 часов</b>		
89	11.05.22	Командная подвижная игра "Хвостики"
90	13.05.22	Русская народная игра "Горелки"
91	17.05.22	Промежуточная аттестация.
92	18.05.22	Подвижные игры с мячом
93	20.05.22	Командные подвижные игры
94	24.05.22	Подвижные игры с мячом
95	25.05.22	Подвижные игры с мячом
96	27.05.22	Командные подвижные игры
97	31.05.22	Командные подвижные игры. Итоговый курс за 1 класс.
<b>Резерв -2 час</b>		
98-99		Резерв (в т.ч. показатели физической подготовленности за курс 1 класса)