

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»**

**Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей физической
культуры и ОБЖ
/протокол № 1
от 27.08.2021 года**

**Согласовано
на заседании
методического
совета школы
/протокол № 1
от 30.08.2021 года**

**Утверждено
приказом
№185/1- ОД
ОТ 31.08.2021Г**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 1 класса

Антипина Андрея Андреевича

на 2021 – 2022 учебный год

**с. Викулово
2021 год**

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

У обучающегося будут сформированы:

- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях спортсменах;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту,
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест для занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознания элементов здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающегося в оказании помощи и страховке при выполнении упражнений.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Регулятивные:

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в т.ч. задачи урока и задачи по освоению двигательных действий;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;

- вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, представленной учителем;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить
- необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные:

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные цифровые ресурсы),
- в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве
- Интернета;
- использовать знаковосимволические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно – оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно - следственные связи различных подготовительных
- упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно - следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные:

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;

- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
 - следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
 - контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
 - соблюдать правила взаимодействия с игроками;
 - задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.
- Обучающийся получит возможность научиться:
- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
 - при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
 - аргументировать свою позицию и согласовывать ее с позициями партнеров по команде при выработке общей тактики игры;
 - продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций партнеров и соперников;
 - последовательно, точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
 - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнером;
 - осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
 - адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь занятий физической культуры с трудовой деятельностью.

Обучающийся научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь (дневник наблюдений) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» (99 ч.).

Тема, раздел	Содержание темы, раздела
Знания о физической культуре – 42 часа)	<p>Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.</p> <p>Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.</p> <p>Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.</p>
<p>Спортивно - оздоровительная деятельность</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)</p> <p>Легкая атлетика (11 часов)</p> <p>Лыжная подготовка (5 часов)</p>	<p>(строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.</p> <p>бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами</p>
Подвижные и спортивные игры (36 часов)	<p>Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).</p>

Тематическое планирование

(в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Знания о физической культуре	1
1	Как будем тренироваться. «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	1
	Лёгкая атлетика	7
2	Влияние физических упражнений на здоровье человека. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. РК: «Развитие различных видов спорта Тюменской области».	1
3	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	1
4	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	1
5	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
6	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1
8	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1
	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	6
9	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».	1
10	ИОТ. Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. РК: «Успехи Тюменских спортсменов на олимпийских играх».	1
11	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробы и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.	1
12	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».	1
13	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1
14	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	1
	Подвижные игры	12
15	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1

16	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры. «Пятнашки»).	1
17	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	1
18	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	1
19	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. (игра «Точный расчет»).	1
20	Путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	1
21	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	1
22	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1
23	Подвижная игра «Круговая охота».	1
24	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1
25	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1
26	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	1
	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	2
27	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».	1
28	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	1
	Гимнастика с элементами акробатики	5
29	ИОТ. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка». РК: «Юлия Ефимова (плавание)».	1
30	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	1
31	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	1
32	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1
33	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1
	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	10
34	Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Пет-рушка на скамейке».	1
35	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1
36	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	1
37	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	1
38	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1
39	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка	1

	картофеля».	
40	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	
41	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
42	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1
43	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств	1
	Подвижные игры	4
44	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».	1
45	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»	1
46	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	1
47	Эстафета «Веселые старты». Вербочка под ногами», «Эстафета с обручами».	1
	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	2
48	Урок – игра: Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	1
49	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	1
	Лыжная подготовка	5
50	ИОТ. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе. РК: "Евгений Гараничев (биатлон)».	1
51	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1
52	Разучивание скользящего шага.	1
53	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1
54	Передвижение скользящим шагом.	1
	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	16
55	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра.	1
56	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1
57	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	1
58, 59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	2
60, 61	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	2
62	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».	1
63	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	1
64	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	1
65	Попеременно двухшажный ход.	1
66	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	1
67	пуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1
68	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1

69, 70	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	2
	Подвижные игры	4
71	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	1
72	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».	1
73	ИОТ. Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	1
74	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».	1
	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	2
75	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	1
76	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1
	Легкая атлетика	4
77	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину. РК: «История Л/А.».	1
78	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	1
79	Прыжки в длину с разбега.	1
80	Бег. Метание на дальность.	1
	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	3
81	Прыжки и игры со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1
82	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	1
83	Кроссовая подготовка.	1
	Подвижные игры	16
84	Эстафеты с мячами. ОРУ. Подвижные игры.	1
85	ОРУ в движении. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1
86	Повторение. Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1
87	Игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
88	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1
89	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
90	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
91	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
92, 93	Эстафеты. Развитие координации.	2
94, 95	ОРУ в движении. Подвижные игры.	2
96, 97	Эстафеты и игры с мячами.	2
98	Кроссовая подготовка	1
99	Итоговое занятие.	1