

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

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

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

**Утверждено  
/приказом № 185/1-ОД  
от 31.08.2021г.**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре для 1 класса  
Ваганова Степана Владимировича  
(Ф.И.О. учителя)**

**на 2021 - 2022 учебный год**

**с. Викулово  
2021 год**

## Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

### Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## Содержание учебного предмета

Раздел	Содержание раздела
<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p>	<p><i>Организующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: 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.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное</p>

	<p>движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>
<i>Легкая атлетика.</i>	<p>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.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>
<i>Лыжные гонки.</i>	<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p>
<i>Подвижные и спортивные игры.</i>	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на</p>

	материале волейбола.
<i>Общеразвивающие упражнения.</i>	<i>Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.</i>
<i>На материале гимнастики с основами акробатики.</i>	<p><i>Развитие гибкости:</i> 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.</p> <p><i>Развитие координации:</i> 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.</p> <p><i>Формирование осанки:</i> 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</p>

	<p>упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> 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.</p>
<p><i>На материале легкой атлетики.</i></p>	<p><i>Развитие координации:</i> 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.</p> <p><i>Развитие быстроты:</i> 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.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> 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.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном</p>

	<p>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.</p>
<p><i>На материале лыжных гонок.</i></p>	<p><i>Развитие координации:</i> 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.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>

### Тематическое планирование.

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Количество часов
1.	Организационно-методические указания. И.Т.Б.№025. Р.К. (История детского спорта Тюменской области.)	1
2.	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта. История появления ГТО.	1
3.	Техника челночного бега.	1

4.	Тестирование челночного бега 3x10м. Сдача норм ГТО.	1
5.	Возникновение физической культуры и спорта.	1
6.	Техника медленного бега.	1
7.	Игра "Горелки".	1
8.	Олимпийские игры.	1
9.	Что такое физическая культура.	1
10.	Ритм и темп.	1
11.	Подвижная игра "Мышеловка".	1
12.	Личная гигиена человека.	1
13.	Тестирование метание малого мяча на точность. Сдача норм ГТО.	1
14.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Сдача норм ГТО.	1
15.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с. Сдача норм ГТО..	1
16.	Тестирование прыжка в длину с места. Сдача норм ГТО..	1
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лёжа.	1
18.	Тестирование вися на время.	1
19.	И.Т.Б.№147. Р.К Олимпийская «биография» тюменского спорта (подвижные игры).	1



20.	Ловля и броски мяча в парах.	1
21.	Подвижная игра "Осада города".	1
22.	Подвижная игра "Ночная охота".	1
23.	Школа укрощения мяча.	1
24.	Индивидуальная работа с мячом.	1
25.	Подвижные игры и эстафеты.	1
26.	Подвижные игры с предметами.	1
27.	Подвижные игры.	1
28.	3. И.Т.Б.№023 Р.К. Олимпийская «биография» тюменского спорта (гимнастика). Перекаты.	1
29.	Разновидности перекатов.	1
30.	Лазание по гимнастической стенке.	1
31.	Стойка на лопатках. Мост.	1
32.	Стойка на лопатках. Мост.	1
33.	Перелезание по гимнастической стенке.	1
34.	Комплекс У.Г.Г.	1
35.	Комплекс У.Г.Г.	1

36.	Перекаты.	1
37.	Прыжки со скакалкой.	1
38.	Прыжки со скакалкой.	1
39.	Лазание по канату.	1
40.	Кувырок вперед в группировке.	1
41.	Кувырок вперед в группировке.	1
42.	Лазание по канату.	1
43.	Круговая тренировка.	1
44.	Круговая тренировка.	1
45.	Лазание по наклонной скамейке.	1
46.	Висы на перекладине.	1
47.	Лазание по канату.	1
48.	Подтягивание.	1
49.	И.Т.Б.№029 Р.К. Олимпийская «биография» тюменского спорта (лыжные гонки). Ступающий шаг на лыжах без палок.	1
50.	Скользкий шаг на лыжах без палок.	1

51.	Техника ступающего шага.	1
52.	Техника ступающего шага.	1
53.	Повороты на месте переступанием.	1
54.	Одноопорное скольжение без палок.	1
55.	Техника передвижения скользящим шагом.	1
56.	Техника передвижения скользящим шагом.	1
57.	Подъемы на склон.	1
58.	Подъемы на склон.	1
59.	Техника скольжения без палок.	1
60.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	1
61.	Техника низкой стойки в момент спуска со склона.	1
62.	Техника подъема и спуска с горы.	1
63.	Техника скользящего шага.	1
64.	Техника подъема и спуска с горы.	1
65.	Техника скользящего шага. Сдача норм ГТО.	1
66.	Техника скользящего шага.	1

67.	Техника скользящего шага.	1
68.	Катание с горки.	1
69.	ОРУ с гимнастическими палками. И.Т.Б.№023. Р.К. Олимпийская «биография» тюменского спорта (Борис Щербаков).	1
70.	Лазание по канату. ОРУ с гимнастическими палками.	1
71.	Лазание по наклонной скамейке.	1
72.	Лазание по наклонной скамейке.	1
73.	И.Т.Б.№147 Р.К Олимпийская «биография» тюменского спорта (б/б).Подвижная игра "Белочка-защитница".	1
74.	Прохождение полосы препятствий.	1
75.	Прохождение усложнённой полосы препятствий.	1
76.	Командная подвижная игра „Хвостики“.	1
77.	Русская народная игра "Горелки".	1
78.	Подвижные игры с мячом.	1
79.	Подвижные игры.	1
80.	Подвижные игры с элементами лапты.	1
81.	Подвижные игры с элементами лапты.	1

82.	Подвижные игры с элементами лапты.	1
83.	Подвижные игры с элементами лапты.	1
84.	Подвижные игры с элементами лапты.	1
85.	Прыжку в высоту. И.Т.Б. №025 Р.К. Олимпийская «биография» тюменского спорта (лёгкая атлетика).	1
86.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
87.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
88.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1
89.	Тестирование подъёма туловища за 30 с. Сдача норм ГТО.	1
90.	Техника метания на точность.	1
91.	Прыжок в длину.	1
92.	Прыжок в длину.	1
93.	Беговые упражнения.	1
94.	Беговые упражнения.	1
95.	Тестирование бега на 30 м. с высокого старта.	1
96.	Челночный бег.	1

97.	Бег с изменением направления движения.	1
98.	Метания мяча на дальность.	1
99.	Метания мяча на дальность.	1