

Муниципальное образование «Усть-Илимский район»  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Тубинская средняя общеобразовательная школа»  
(«МОУ «Тубинская СОШ»)

Согласовано

МС

Протокол № 1

от «31» 08 2021 г.

Председатель МС

 Е. В. Зепп

Утверждаю

Приказ № 13

от «31» августа 2021 г.

Директор МОУ

«Тубинская СОШ»



 Л. А. Солдатенко

**«Физическая культура»**

для обучающихся 1 класса

МОУ «Тубинская СОШ»

на 2021 – 2022 учебный год

**Предметная область: физическая культура**

Разработал (а):

ФИО Сухоруков Владимир

Анатольевич

учитель физкультуры

Должность, предмет

2021г.

Рабочая программа предназначена для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе на базовом уровне, составлена на основе требований к результатам освоения ООП НОО МОУ «Тубинская СОШ» с учетом программ, включенных в ее структуру.

Общее количество часов, отводимое на изучение учебного предмета «Физическая культура» составляет 99 часов из расчёта 3 часа в учебную неделю (33 учебные недели)

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные результаты**

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.
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

### **Метапредметные результаты**

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток;
- 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;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела).

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Предметные результаты**

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическая стенка);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах и коньках.

## **II. Содержание учебного предмета.**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, коньках как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

#### ***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика. 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.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты переступанием

**Подвижные и спортивные игры.** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной, коньковой подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, коньках упражнения на выносливость и координацию.

#### ***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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее 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; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опорой 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

## **На материале лёгкой 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 вперёд (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-трёх 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.

### **3. Тематическое планирование**

| № урока   | Тема   | Кол-во часов |
|---|--|--------------|
| <b>Раздел 1: Основы знаний о физической культуре (1 час)</b>  |  |              |
| 1   | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на | 1            |
| <b>Раздел 2: Физическое совершенствование (95 часов)</b><br>Легкая атлетика (32 часа). Гимнастика с элементами акробатики – 22 часа |  |              |
| 1   | Ходьба и бег.  | 1            |
| 2   | Ходьба с различными положениями рук.   | 1            |
| 3   | Ходьба и бег. Бег 30 м.  | 1            |
| 4   | Строевая подготовка  | 1            |
| 5   | Строевая подготовка  | 1            |
| 6   | Развитие скоростных- координационных способностей.   | 1            |
| 7   | Бег с изменением направления   | 1            |
| 8   | Бег на короткие и длинные дистанции.   | 1            |
| 9   | Бег с изменением направления   | 1            |
| 10  | Бег на короткие и средние дистанции  | 1            |
| 11  | Бег с чередованием с ходьбой   | 1            |
| 12  | Комплекс О.Р.У. с мячами   | 1            |
| 13  | Челночный бег 3*5м, 3*10м.   | 1            |
| 14  | Совершенствование навыков бега.  | 1            |
| 15  | Метание малого теннисного мяча.  | 1            |
| 16  | О.Р.У. с мячами. Метание малого теннисного мяча.   | 1            |
| 17  | Бег с ускорением.  | 1            |
| 18  | Прыжки в длину с места   | 1            |
| 19  | Прыжки в длину с места   | 1            |
| 20  | Метание мяча с места в цель  | 1            |
| 21  | О.Р.У. с предметами  | 1            |
| 22  | О.Р.У. с набивными мячами.   | 1            |
| 23  | Развитие скоростно-силовых качеств.  | 1            |

|  |  |   |
|--|--|---|
| 24   | О.Р.У. с обручами  | 1 |
| 25   | Техника безопасности при занятиях гимнастикой  | 1 |
| 26   | Обучение перекатам в группировке   | 1 |
| 27   | Развитие выносливости.   | 1 |
| 28   | Игра «Два мороза».   | 1 |
| 29   | Комплексы упражнений на развитие выносливости.   | 1 |
| 30   | Бег с изменением направления.  | 1 |
| 31   | Игра «третий лишний».  | 1 |
| 32   | Встречная эстафета.  | 1 |
| <b>Основы знаний о физической культуре (11 ч.) .</b> |  |   |
| 33   | Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека   | 1 |
| 34   | ОРУ на месте.  | 1 |
| 35   | ОРУ в движении.  | 1 |
| 36   | Перестроение уступом.  | 1 |
| 37   | Перестроение из колонны по одному в колонну по два.  | 1 |
| 38   | Перестроение из колонны по одному в колонну по три, четыре и т.д..   | 1 |
| 39   | Преодоление гимнастической полосы препятствий  | 1 |
| 40   | Преодоление гимнастической полосы препятствий.   | 1 |
| 41   | «Мост» из положения лежа на спине.   | 1 |
| 42   | Акробатическая комбинация. Приседание.   | 1 |
| 43   | Акробатическая комбинация. Приседание.   | 1 |
| 44   | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.  | 1 |
| 45   | Строевой шаг.  | 1 |
| <b>Лыжная , коньковая подготовка ( 14 часов)</b>     |  |   |
| 46   | Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовке   | 1 |
| 47   | Перенос инвентаря,   | 1 |
| 48   | Работа ног, рук при прохождении на лыжах   | 1 |
| 49   | Комплексы упражнений на развитие выносливости.   | 1 |
| 50   | Одношажный лыжный ход  | 1 |
| 51   | Совершенствование техники одношажного хода   | 1 |
| 52   | Повороты переступанием   | 1 |
| 53   | Коньковая подготовка (подбор инвентаря)  | 1 |
| 54   | Скольжение (отталкивание лезвием боком, носком)  | 1 |
| 55   | Повороты переступанием   | 1 |
| 56   | Скольжение группой П.и. «Паровоз»  | 1 |
| 57   | Скольжение группой п.и Ручеек»   | 1 |
| 58   | Отработка технических элементов  | 1 |
| 59   | Коньковая подготовка (подбор инвентаря)  | 1 |
| 60   | Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.  | 1 |
| 61   | Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.  | 1 |
| <b>Основы знаний о физической культуре (1 час)</b>   |  |   |
| 62   | Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми.<br>Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры. | 1 |
| 63   | «Пустое место», «Белые медведи».   | 1 |
| 64   | Развитие скоростно- силовых качеств.   | 1 |
| 65   | «Прыжки по полосам».   | 1 |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 66  | «Волк во рву».   | 1 |
| 67  | Эстафета «Веревочка под ногами».   | 1 |
| 68  | Эстафеты с обручами.   | 1 |
| 69  | «Космонавты».  | 1 |
| 70  | Развитие скоростно- силовых качеств.   | 1 |
| 71  | Игра «К своим флажкам».  | 1 |
| 72  | Упражнения с мячом. Ведение мяча на месте и в шаге.  | 1 |
| 73  | Игра «Предал – садись».  | 1 |
| 74  | Игра «Зайцы в огороде».  | 1 |
| 75  | Прыжки через скакалку. Игра «Лисы и куры».   | 1 |
| 76  | Ведение баскетбольного мяча быстрым шагом.   | 1 |
| 77  | Игра «Море волнуется раз».   | 1 |
| <b>Основы знаний по физической культуре 1 час</b> |  |   |
| 78  | Инструктаж по техники безопасности на занятиях. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. | 1 |
| <b>Легкая атлетика (7 часов)</b>                  |  |   |
| <b>Прыжок в длину с разбега (3 часа)</b>          |  |   |
| 93  | Прыжков в длину с места и с 11-15 шагов разбега.   | 1 |
| 94  | Прыжков в длину с места и с 11-15 шагов разбега.   | 1 |
| 95  | Отталкивание, полет.   | 1 |
| 96  | Спринтерский бег ( 4 часа)   | 1 |
| 97  | Круговая эстафета  | 1 |
| 98  | Бег 30 метров  | 1 |
| 99  | Тестирование физических качеств.   | 1 |