

Приложение 1.

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
УСОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАЛЬТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
(МБОУ «МАЛЬТИНСКАЯ СОШ»)

РАССМОТРЕНА:

на заседании Методического Совета

протокол № 1 от 08.08. 2021 г.

СОГЛАСОВАНА:

заместитель директора по УВР

 /Е.В.Маклонова/

УТВЕРЖДЕНА:

директор МБОУ «Мальтинская СОШ»

 /Т.В.Фарухян/

приказ № 118 от 09.08. 2021 г.



## Рабочая программа

Предмет «Физическая культура»

для 1 класса (ов)

Предметная область: «Физическая культура»

Составитель рабочей программы: С.С. Куцова

Должность: учитель

Квалификационная категория: I

Год составления программы: 2021

Рабочая программа разработана на срок один год

## Планируемые результаты освоение учебного предмета

### Предметные результаты

#### Ученик научится:

- По разделу «Знания о физической культуре» выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, получают первоначальные сведения об Олимпийских играх, рассказывать историю появления мяча, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и её значение в жизни человека.

- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»- выполнять строевые упражнения, наклон вперёд из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис за весом одной и двумя ногами, кувырок вперёд с места, стойку на лопатках, мост, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминку на месте, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, направленные на развитие гибкости и координации движений, подтягиваться, отжиматься;

- по разделу «Лёгкая атлетика»- пробегать 30м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность, прыгать в длину с места, прыгать в высоту с прямого разбега, бегать различные варианты эстафет.

- Лыжная подготовка. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъём и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1км.

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

- Баскетбол. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча);

#### «Демонстрировать»

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### **Ученик получит возможность научиться:**

- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять простейшие акробатические упражнения;
- планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Личностные результаты**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

## Содержание учебного предмета, курса

- «Знания о физической культуре» - Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Что такое физическая культура? Олимпийские игры. Личная гигиена человека. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

- «Гимнастика с элементами акробатики» строевые упражнения, наклон вперёд из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперёд с места, стойку на лопатках, мост, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик. Выполнять разминку на месте, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, на матах, подтягиваться, отжиматься;

- «Лёгкая атлетика» пробегать 30 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность, мяч на точность, на дальность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега.

- Лыжная подготовка. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъём и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

- Подвижные игры. «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Белочка защитница», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» «Осада города» «Ночная охота»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». *На материале раздела «Лёгкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Мышеловка», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

- *На материале раздела «Спортивные игры»:* Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол.* Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

*Волейбол:* Броски и ловля мяча через волейбольную сетку.

## Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		<b>1класс</b> кол-во часов
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	5
1.2	Подвижные игры	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	18
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>21</b>
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола, волейбола	21
	<b>Итого</b>	<b>99</b>