



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Лицей № 24»  
*А.А.Шеховцова*  
Приказ № 69-0 от 01.09.2021г.

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 24 имени Героя Советского Союза А. В. Корявина»*

*Рабочая программа по физической культуре*

*1 класс*

*2021-2022 учебный год*

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Рабочая программа по ФГОС второго поколения начального общего образования соответствует

- Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (приказ от 06.10.2009 №373)
- Основной образовательной программе начального общего образования МБОУ «Лицей №24»;
- Учебному плану МБОУ «Лицей №24»; 2021-2022 г.г.
- Авторской программе В.И.Ляха
- федеральному перечню учебников

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 1 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

### **Предметные результаты**

#### *базовый уровень*

#### **Раздел « Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях « физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- 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.

#### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- 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;

#### **Раздел «Физическое совершенствование»**

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### *возможный уровень*

### **Раздел « Знания о физической культуре**

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

**Обучающийся научится:** - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

Обучающийся научится:

- сохранять правильную осанку,
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам

### **Личностные результаты**

#### *базовый уровень*

У обучающегося будут сформированы: внутренняя

позиция на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;

- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- установка на здоровый образ жизни;

***возможный уровень***

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно - познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/ неуспешности учебной деятельности;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;
- понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

***базовый уровень***

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;

***возможный уровень***

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные базовый уровень**

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- устанавливать аналогии

### **возможный уровень**

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно - следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общим приёмом решения задач.

### **Коммуникативные базовый уровень**

Обучающийся научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание владеть диалогической формой речи.

### **возможный уровень**

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач

### **3.Содержание тем учебного курса**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена

#### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Гимнастика с основами акробатики(20ч)***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», размыкание в шеренге и колонне на месте; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; *Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения ; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания

##### ***Легкая атлетика(28)***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения , из разных исходных положений и с разным положением рук. *Прыжки:* на месте , в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

##### ***Лыжные гонки(21)***

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.*Повороты* переступанием на месте.*Спуски* в основной стойке.*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.*Торможение* падением.

##### ***Подвижные игры(24)***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Совушка», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Пятнашки», «Кто быстрее», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится»

*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».