

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД ЛОБНЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7

141730, Московская область  
г. Лобня, ул. Букинское шоссе, д.19

тел./факс: 8(495) 577-15-21  
e-mail: sosh7lobnya@inbox.ru

ОКПО 45066752

ОГРН 1025003081839

ИНН/ КПП 5025009734/ 502501001

**РАССМОТРЕНО**

на заседании педагогического совета

Протокол № 1

от 31 августа 2020г.

**УТВЕРЖДАЮ**

директор МБОУ СОШ №7

М.Н.Черкасова

Приказ № 81

от 31 августа 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НА 2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

по физической культуре

(предмет)

для 1 а,б класса

учителя **Комаровой Светланы Константиновны**  
(ФИО полностью)

(квалификационная категория)

2020 г.

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования.

- Данная программа ориентирована на использование учебника:
- Физическая культура, 1-4 класс. Автор: Лях В. И., М.: «Просвещение», 2019г.

Рабочая программа рассчитана на 66 учебных часов: 2 учебных часа в неделю, 32 учебные недели.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

К концу 1 класса

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

*У обучающихся будут сформированы:*

- положительное отношение к урокам физической культуры.

*Учащиеся получат возможность для формирования:*

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

*Учащиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;



- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

#### **Регулятивные**

##### ***Учащиеся научатся:***

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем; следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

##### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

#### **Познавательные**

##### ***Учащиеся научатся:***

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

##### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

#### **Коммуникативные**

##### ***Учащиеся научатся:***

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

##### ***Учащиеся получают возможность научиться:***

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

Требования формируются по трем основным составляющим.

***В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса научатся, и получают возможность научиться***

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения;

### **Содержание учебного предмета**

#### **распределение учебного времени по разделам программы в 1 классе**

<b>№</b>	<b>Разделы программ</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	16
3	Гимнастика с основами акробатики	12
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	24
5	Лыжная подготовка	12
Количество уроков в неделю		2
Количество учебных недель		32
Итого		64

#### **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 физической 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***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и

переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### ***Легкая атлетика***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### ***Лыжная подготовка***

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*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».

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

*На материале гимнастики и основами акробатики:* развитие гибкости; развитие координации; формирование осанки; развитие силовых способностей.

*На материале легкой атлетики:* развитие координации; развитие быстроты; развитие выносливости; развитие силовых способностей.

*На материале лыжных гонок:* развитие координации; развитие выносливости.

### Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности ученика	Плановые сроки прохожде- ния темы	Фактически е сроки прохожде- ния темы
<b>16 часов: Легкая атлетика – 6 часов. Подвижные игры 10 часов</b>				
1	<b>Легкая атлетика- 6 ч</b> Техника безопасности на спортивной площадке, в спортивном зале. Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «становись», «равняйся».	Научатся: соблюдать правила безопасности на уроке физкультуры и во время проведения подвижных игр; выполнять действия по образцу; выполнять построение в шеренгу; выполнять комплекс утренней гимнастики.	Сентябрь 1 неделя	
2	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт»	Научатся: выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять беговую разминку; выполнять бег с высокого старта.	2 неделя	
3	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег); технически правильно выполнять поворот в челночном беге.		

4	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятия «расчет по порядку» Подвижная игра «Пятнашки»	Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения; технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места.	3 неделя	
5	Отработка техники бега; прыжков в длину с места и вверх. Учёт по прыжкам в длину с места.	Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения; технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места.		
6	Техника бега с ускорением.	Научатся: развивать быстроту движений ногами (бег с ускорением); тренировке выносливости в беге.	4 неделя	
7	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола Обучение технике ловли мяча. Игра «Вышибалы».	Научатся: соблюдать правила при ловле и передачи мяча; правилам игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
8 - 9	Техника ловли и ведения мяча. Обучение броскам и ловле мяча в паре.	Научатся: закрепят технику ловли мяча двумя руками; вести мяч на месте с передачей партнёру; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Октябрь 1 неделя	
10 -11	Ознакомление с техникой метания мяча. Совершенствование техники метания мяча в цель.	Научатся: ловить и передавать мяч двумя руками; метать мяч в цель с места по вертикальной мишени; движению руки при метании в цель с места.	2 неделя	
12-13	Упражнения с мячом. Формирование навыков метания.	Научатся: перебрасывать мяч с руки на руку; бросать мяч кверху и ловить его.	3 неделя	



14-15	Обучение упражнениям с мячом у стены.	Научатся: Выполнять броски и ловлю мяча у стены.	4 неделя	
16	Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете с мячом.	Научатся: организовывать и проводить эстафету; соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.		
<b>15 часов Гимнастика-12 часов, подвижные игры 3 часа</b>				
17	Техника безопасности на уроках акробатики. Понятие «группировка».	Научатся; выполнять упражнение «группировка» сед,	Ноябрь 1 неделя	
18	Группировка присев, сидя, лежа.	Научатся: выполнять группировку присев, сидя, лежа.		
19	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Научатся: выполнять перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	2 неделя	
20	Техника выполнения кувырка вперед. Личная гигиена.	Научатся: выполнять кувырок вперед: знать правила личной гигиены		
21	Техника выполнения упражнения «Стойка на лопатках»	Научатся: выполнять стойку на лопатках согнув ноги	3 неделя	
22	Техника перекатов в группировке, вперед в упор присев	Научатся: выполнять перекаты в группировке, вперед в упор присев		
23	Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Режим дня школьника.	Научатся: выполнять упражнения с предметом соблюдать режим дня школьника.	4 неделя	
24	Обучение прыжкам со скакалкой. Игра «Солнышко»	Научатся: выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила безопасности; приземляться смягчая прыжок.	Декабрь 1 неделя	

25	Эстафета с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей.	Научатся: развивать двигательные качества, выносливость и быстроту в эстафетах.	2 неделя	
26	Совершенствование прыжков через скакалку на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге.	Научатся: выполнять прыжки на одной, двух ногах.		
27	Обучение упражнениям на гимнастической скамейке.	Научатся: выполнять упражнения с использованием гимнастических снарядов.	3 неделя	
28	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)	Научатся выполнять стойку на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)		
29	Ходьба по рейке и гимнастической скамейке.	Научатся: выполнять ходьбу по рейке и гимнастической скамейке.	4 неделя	
30	Подвижная игра «Пустое место»	Научатся: играть в игру «Пустое место», соблюдать технику безопасности во время игр.		
31	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Научатся: играть в игру «Зайцы в огороде», ориентировка в пространстве.		
<b>Лыжная подготовка - 12 часов, подвижные игры – 6 часов.</b>				
32-33	Техника безопасности на уроках в лыжной подготовке. Безопасность при переноске лыж и лыжных палок, при катании на лыжах.	Научатся: организованно выходить с лыжами из помещения; правильно надевать лыжи; выполнять движения на лыжах; протаптывать лыжню.	Январь 1 неделя	
34-35	Обучение ступающему шагу на лыжах и движению	Научатся: выполнять ходьбу на лыжах ступающим шагом;	2 неделя	

	на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.	двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию.		
36-37	Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне.	Научатся: выполнять повороты на лыжах переступанием вправо или влево; соблюдать правила безопасного поведения на лыжах.	3 неделя	
38-39	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом без палок.	Научатся: правильно работать руками при передвижении скользящим шагом без палок	Февраль 1 неделя	
40-41	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение скользящему шагу на лыжах с палками.	Научатся: выполнять скольжение на одной лыже; выполнять толчок правой и левой ногой с поочередным выносом рук.	2 неделя	
42-43	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м в медленном темпе.	Научатся: правильно называть лыжный инвентарь; передвигаться на лыжах длительное время.	3 неделя	
44-45	Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу»	Научатся: выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу».	Март 1 неделя	
46-47	Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху»	Научатся: выполнять бросок в кольцо способом «сверху».	2 неделя	
48-49	Отработка техники упражнений с мячом.	Научатся: перебрасывать мяч друг другу (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли) и ловить его стоя, сидя	3 неделя	
<b>16 часов. Легкая атлетика -10 часов, подвижные игры- 6 часов</b>				
50	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3х10	Научатся: выполнять челночный бег с большой скоростью; знать правила поведения во время занятий легкой атлетикой.	Март 5 неделя	

51	Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега.	Научатся: выполнять разбег и отталкиваться от мостика удобной ногой в прыжках в длину с 5-7 шагов.	Апрель 1 неделя	
52	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину.	Научатся: совершенствовать навык разбега и отталкивания от мостика в прыжке в длину.		
53	Техника метания малого мяча в цель и на дальность.	Научатся: выполнять метания мяча с правильной постановкой руки.	2 неделя.	
54	Отработка техники метания мяча на дальность.	Научатся: совершенствовать навыки метания мяча.		
55	Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.	Научатся: прыжкам через качающуюся скакалку; выполнять перескоки с ноги на ногу (до 8 прыжков)	3 неделя	
56	Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку	Группы мышц и их работа .время прыжков через скакалку		
57	Обучение прыжкам через низкие барьеры.	Научатся: выполнять прыжки через низкие барьеры во время бега.	4 неделя	
58	Удар по неподвижному футбольному мячу с места	Научатся: производить удар по неподвижному мячу с места		
59	Удар по неподвижному мячу с одного шага	Научатся: производить удар по неподвижному мячу с одного шага	Май 1 неделя	
60	Ведение футбольного мяча по прямой.	Научатся: ведению футбольного мяча по прямой.		
61	Ведение футбольного мяча змейкой (вокруг фишек)	Научатся: ведению футбольного мяча змейкой не задевая фишек	2 неделя	

62-63	Учёт по бегу на 30 м. Учёт по метанию мяча и прыжков в длину.	Научатся: развивать выносливость, точность в метании.	3 неделя	
64	Эстафета с бегом, прыжками и метанием мяча.	Научатся: Выполнять упражнения для развития силы, выносливости и ловкости.		