

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №15»
Петропавловск-Камчатского городского округа**

683032, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Атласова, 2«а»,
тел: +7 (4152)42-21-37, тел./факс: +7 (4152)42-21-31
School15_PKGO_41@mail.ru

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей
протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
_____ /А.В. Шаровар
«15» сентября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
МБОУ «Средняя школа № 15»
_____ / С.А. Тарских
приказ № 145/1
от «15» сентября 2021 г.

Аннотация к рабочей программе

Название учебного предмета (курса)	Физическая культура
Класс(ы)	1
Уровень изучения предмета	базовый
Количество часов на изучение дисциплины	96 ч
Нормативные документы	<ol style="list-style-type: none">1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».2. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 29.12.2012г. № 273-Ф (для 1-4 классов3. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.4. Учебный план МБОУ «Средняя школа №15» Петропавловск-Камчатского городского округа.5. Рабочая программа воспитания МБОУ «Средняя школа №15» Петропавловск-Камчатского городского округа.

<p align="center">УМК <i>(автор, издательство, год)</i></p>	<p>1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2011.</p> <p>2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.</p>
<p>Цель(и) и задачи учебного предмета (курса)</p>	<p>Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; – укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию; – овладение школой движения; – содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности; – приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья; – развитие координационных способностей.
<p>Планируемые результаты <i>(личностные, метапредметные, предметные)</i></p>	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации

места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию

	<p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; • подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов; • выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; • выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; • выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях. 	
<i>Тематическое планирование</i>	1 четверть	
	Экскурсия в страну «Спортландия». ТБ на уроках в спортивном зале. <i>Урок-экскурсия</i>	1
	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи своё место»	1
	Закрепление. Строевые упражнения. Игра «Займи своё место»	1
	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня»	1
	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20м, прыжки вверх на месте. <i>Урок-игра</i>	1
	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижна игра	1

	«Смена мест»	
	Подвижные игры: Займи своё место», «Смена мест» <i>Урок-путешествие</i>	1
	Оценка уровня физической подготовленности. Общеразвивающие упражнения. Игра «Колдунчики»	1
	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Подвижная игра «Пятнашки» <i>Урок-игра</i>	1
	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подвижные игры: К своим флажкам», «Два Мороза» <i>Урок-путешествие</i>	1
	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два Мороза»	1
	Основы знаний о физкультурной деятельности (теория) <i>Урок-викторина</i>	1
	Организационные приёмы и навыки прыжков. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1
	Приёмы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой)	1
	Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов. Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Два Мороза» <i>Урок-путешествие</i>	1
	Комплекс упражнений для утренней зарядки. Игра: «Прыгающие воробушки»	1
	Организационные приёмы и навыки с физкультурной деятельностью. Бег на короткое расстояние. <i>Урок-викторина</i>	1

Общеразвивающие упражнения (скорость, бег по кругу). Подвижная игра «Салки»	1
Закрепление. Бег по кругу, скорость. Игра «Салки»	1
Организационные приёмы и навыки на закрепление учебного материала по бегу посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два Мороза» <i>Урок-игра</i>	1
Закрепление: темп бега, координационные способности. Игра «Салки»	1
Организационные приёмы и навыки для закрепления учебного материала по прыжкам, развитию. Скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» <i>Урок-игра</i>	1
Закрепление скоростно-силовых способностей, прыжков. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки» <i>Урок-игра</i>	1
Приём и передача малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом. Игра «Займи своё место» <i>Урок-викторина</i>	1
2 четверть	
Расчёт по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке.	1
Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой. Подвижные игры с мячом.	1
Закрепление. Лазание по горизонтальной и наклонной скамейке.	1
Положения в гимнастике: перекаты, группировки, удержание ног и рук в различных позах и положениях.	1
Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление	1

пресса. Игра «Третий лишний»	
Закрепление. Группировка, перекаты, упоры присев, укрепление пресса.	1
Обучение висам на перекладине и шведской стенке. Игра «Гуси-лебеди»	1
Закрепление. Висы на перекладине и шведской стенке.	1
Развитие гибкости: наклоны вперёд, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата.	1
Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка»	1
Закрепление. Равновесие. Строевые упражнения.	1
Переползание (подражание животным), игры с переползанием. Игры: «Крокодил», «Обезьяна»	1
Закрепление: переползание. Игра «Крокодил»	1
Строевые упражнения. Игра «Самолётики»	1
Равновесие. Развитие координационных способностей. Игра «Змейка»	1
Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко»	1
Закрепление. Прыжки со скакалкой. Игра «Солнышко»	1
Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных условиях ситуациях. Игра «Гуси-лебеди»	1
Закрепление. Эстафеты с предметами. Игра «Гуси-лебеди»	1
Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений. Подвижные игры по выбору.	1
Закрепление. Гимнастические упражнения. Игра «Гуси-	1

лебеди»	
Резервный урок	3ч
3 четверть	
ТБ на занятиях по лыжной подготовке.	1
Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья	1
Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах	1
Правила выхода на учебный круг лыжной подготовки. Переноска лыж.	1
Температурный режим занятий на лыжах. Закрепление правил выхода на занятия по лыжной подготовке.	1
Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно.	1
Передвижение на лыжах по учебному кругу без палок.	1
Закрепление. Передвижение на лыжах по учебному кругу без палок.	1
Повороты переступанием на месте.	1
Закрепление. Повороты переступанием на месте.	1
Закрепление. Передвижение без палок, повороты переступанием вправо, влево.	1
Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения катанию на лыжах.	1
Закрепление. Ступающий шаг. Подвижные игры на лыжах и без лыж.	1
Скользящий шаг без палок.	1
Закрепление. Передвижение скользящим шагом без палок.	1
Совершенствование скользящего шага без палок.	1
Подвижные игры с лыжами и без лыж.	1
Передвижение скользящим шагом с палками.	1
Закрепление. Скользящий шаг с палками. Подвижные игры на лыжах. «Гонки»	1

Закрепление. Учить правильному толчку во время скольжения.	1
Движение ступающим шагом в подъём от 5 до 8 градусов	1
Закрепление. Движение ступающим шагом в подъём от 5 до 8 градусов.	1
Выполнение передвижения на лыжах, преодолевая небольшие склоны на пути движения.	1
Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке.	1
Закрепление. Спуск в средней стойке с прокатом в высокой стойке.	1
4 четверть	
ТБ на уроках физкультуры в спортивном зале. Встречные эстафеты. «Весёлые старты»	1
Эстафеты с предметами. Игра «Два Мороза»	1
Правила обучения быстрой ходьбе и медленному бегу.	1
Кроссовая подготовка.	1
Подвижные игры на развитие координации. Игра «Змейка»	1
Развитие координации посредством подвижных игр. «Гуси-гуси», «Зайцы в огороде»	1
ТБ и правила поведения в спортивном зале. Подвижные игры по выбору.	1
Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны)	1
Подвижные игры – названия и правила. «Поймай меня», «Займи своё место»	1
Строевые упражнения (размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно)	1
Развитие выносливости и быстроты. Движение при броске малого мяча.	1
Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости	1

	(челночный бег), гибкости.	
	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание	1
	Поднимание туловища из положения лёжа, прыжки на месте - «удочка»	1
	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель. Игра «Метко в цель»	1
	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	1
	Развитие общей выносливости. Бег в равномерном темпе в течение 6 мин.	1
	Круговые эстафеты до 20 м. Игра «День и ночь»	1
	Подвижные игры: «День и ночь», «Два Мороза», «Займи своё место»	1
	Закрепление умений и навыков правильного выполнения основных видов движений. Подвижные игры для развития двигательных качеств.	1
	Эстафеты с предметами. Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Займи своё место»	1
	Закрепление строевых упражнений «Смирно!», «Равняйся!». Игра «Поймай меня»	1
	Резервный урок	1