

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

**«Рассмотрено»**

на заседании МО начальных классов

Руководитель МО ДМ /Душанова Т.А./  
Ф.И.О.

Протокол № 1 от  
«27» 08 2021 г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора по УВР

Кульчикова Д.К.  
/Кульчикова Д.К./  
Ф.И.О.

«30» 08 2021 г.



## Рабочая программа

по физической культуре 1 класса, разработанная на основе  
примерной рабочей программе по УМК « ШКОЛА РОССИИ», предметная линия учебников  
под редакцией В.И.Ляха, Москва «Просвещение» 2020 год

на 2021-2022 учебный год

Учитель - Душанова Т.А.

## Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Курс «Физическая культура» изучается **в 1 классе — 99 ч**. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа 1 класса рассчитана на 99 ч (по 3 ч в неделю).

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- \* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **Содержание учебного предмета, курса**

### **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, плавание 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **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 наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед 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 вперед 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 вперед.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация.** Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемахи, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*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 (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование по физической культуре в 1 классе составлено с учетом рабочей программы воспитания. **Воспитательный аспект** данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- развитие интереса к физической культуре как к учебному предмету;
- пробуждать потребности у учащихся к самостоятельной работе, творчеству, положительной психологической настройке;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

## Содержание курса.

<b>п\п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Модуль «Школьный урок»</b>	<b>Кол –во часов</b>
<b>1</b>	<b>Ходьба и бег</b>	Классный час “Правила внутреннего распорядка для обучающихся”. Уроки гигиены ГТО	<b>14</b>
<b>2</b>	<b>Прыжки</b>	Классный час “О здоровом образе жизни Неделя профилактики «Здоровая семья» Правила пожарной безопасности. Эвакуация из классной комнаты, коридора, санузла во время урока и перемены. (запись в журнале инструктажей) Режим дня школьника	<b>11</b>
	<b>Гимнастика</b>	Профилактическая неделя «Здоровье для всех», приуроченная к Всемирному дню здоровья. Кросс «Золотая осень» Веселые старты. Малые олимпийские игры. Мама ,папа, я- спортивная семья	<b>14</b>
	<b>Подвижные игры</b>		<b>60</b>
	<b>Итого:</b>		<b>102</b>

## Календарно-тематическое планирование .

№ п/ п	Дата	Тема урока
		<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности</b>
1.		«Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».
<b>Ходьба и бег</b>		
2.		«Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.
3.		Урок игра. Соревнование. Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».
4.		Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.
5.		«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.
6.		Урок – игра. Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.
7.		Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.
8.		«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»
9.		Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».
10.		Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
11.		Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.
12.		Урок-игра. Соревнование. Спортивный марафон

		«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».
13.		Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.
14.		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.
<b>Прыжки</b>		
15.		Урок игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.
16.		Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).
17.		Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).
18.		Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).
19.		Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).
20.		Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».
21.		«Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».
22.		Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».
23.		Урок-игра. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».
24.		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».
25.		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».
<b>Гимнастика</b>		
26.		Гимнастика. Инструктаж по Т.Б.Строевые упражнения. Перекаты в группировке.
27.		Перекаты в группировке. стойка на лопатках.
28.		Кувырок вперёд , стойка на лопатках. Подвижные игры.



29.		Равновесие. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.
30.		Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях
31.		Лазанье по гимнастической скамейке в упоре лёжа на животе подтягиваясь руками.
32.		Лазанье по гимнастической скамейке в упоре лёжа на животе подтягиваясь руками.
33.		Лазанье по гимнастической скамейке . Преодоление препятствий
34.		Строевые упражнения, упражнения на гимнастической скамейке.
35.		Опорный прыжок , лазанье по гимнастической скамейке.
36.		Преодоление препятствий с лазаньем и перелазаньем, опорный прыжок.
37.		Вис стоя и лёжа, подтягивание в висе. Подвижные игры.
38.		Упражнения в висе , вис стоя и лёжа, подтягивание в висе.
39.		Подтягивание в висе.
<b>Подвижные игры</b>		
40.		Подвижные игры « Белые медведи», « Пустое место»
41.		Подвижные игры. Эстафеты.
42.		Подвижные игры « Белые медведи « Пустое место»
43.		Подвижные игры . Эстафеты
44.		Подвижные игры « Белые медведи» « Пустое место»
45.		Подвижные игры, эстафеты.
46.		Подвижные игры « Прыжки по полоскам « Волк во рву»
47.		Подвижные игры « Прыжки по полоскам»
48.		Подвижные игры» Волк во рву» « Прыжки по полоскам»
49.		Подвижные игры « Прыжки по полоскам « Волк во рву».
50.		Эстафеты с мячами
51.		Подвижные игры « Пустое место»

52.		Подвижные игры « Охотники и утки» « Удочка»
53.		Основные правила закаливания .Эстафеты, подвижные игры.
54.		Подвижные игры с метанием
55.		Подвижные игры с метанием
56.		Эстафеты с мячами, подвижные игры.
57.		Подвижные игры «Охотники и утки» « Снайперы»
58.		Подвижные игры «Метко в цель» «Снайперы»
59.		Эстафеты , подвижные игры.
60.		Бросок мяча на месте ловля мяча на месте
61.		Бросок мяча снизу на месте ловля мяча на месте.
62.		Эстафеты с элементами баскетбола
63.		Ловля и бросок мяча двумя руками от груди. Мини-баскетбол
64.		Бросок мяча двумя руками от груди .Мини -баскетбол
65.		Бросок мяча в цель (щит)
66.		Бросок мяча в цель ( щит)
67.		Эстафеты с элементами баскетбола
68.		Ведение мяча шагом , бегом .Мини-баскетбол
69.		Ведение мяча с изменением направления . Эстафеты
70.		Ведение мяча с изменением направления . Мини-баскетбол
71.		Эстафеты с ловлей ,броском ,ведением
72.		Ведение мяча с изменением направления . Мини-баскетбол
73.		Ведение мяча с изменением направления . Эстафеты
74.		Ведение мяча с изменением направления .
75.		Эстафеты с элементами баскетбола
76.		Беседа: Личная гигиена школьников. Мини-баскетбол
77		Мини-баскетбол, эстафеты с мячами
78		Эстафеты с элементами баскетбола
79		Подвижные игры на основе баскетбола
80		Подвижные игры на основе баскетбола

81		Подвижные игры на основе баскетбола
82		Бег по пересечённой местности (3мин)
83		Бег по пересечённой местности (3мин) Эстафеты
84		Бег по пересечённой местности (4мин) Подвижные игры
85		Бег по пересечённой местности (4мин) Подвижные игры
86		Бег по пересечённой местности (5мин) Эстафеты
87		Бег по пересечённой местности (5мин) Подвижные игры
88		Бег по пересечённой местности ( 1000м) Подвижные игры
89		Инструктаж по Т.Б. Бег 30(м). челночный бег
90		Бег 30(м). челночный бег Эстафеты
91		Бег 30(м). Бег с преодолением препятствий
92		Метание мяча на дальность Эстафеты
93		Метание набивного мяча, подтягивание из виса
94		Метание мяча в цель и на дальность Эстафеты с метанием
95		Метание набивного мяча, преодоление препятствий
96		Эстафеты с мячами
97		Подвижные игры, Эстафеты
98		Подвижные игры, Эстафеты
99		Подвижные игры, Эстафеты

