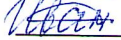
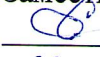

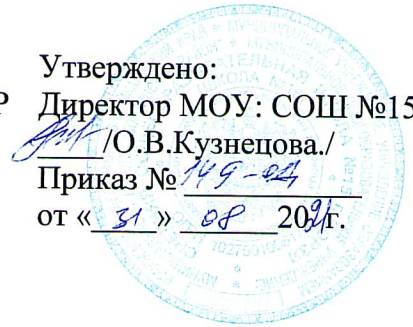


Муниципальное общеобразовательное учреждение:  
средняя общеобразовательная школа №15 г. Борзя

Рассмотрено:  
на ШМО  
от « 31 » 08 2021 г.  
Руководитель ШМО  
 /Иванова Л.Е./

Согласовано:  
Заместитель директора по УР  
 Салеева Л. И.  
« 31 » 08 2021 г.

Утверждено:  
Директор МОУ: СОШ №15  
 /О.В.Кузнецова./  
Приказ № 149-024  
от « 31 » 08 2021 г.



Рабочая программа  
по Физической культуре  
для 1 класса  
на 2021 – 2022 учебный год

Составитель, предмет:  
Учитель физической культуры  
Шигина А.А.

Борзя, 2021

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса, разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №373 (в действующей редакции);
- Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» (Примерная ООП НОО, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Основной образовательной программы начального общего образования (1-4 классы)
- Авторской программы по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов», автор В.И. Лях. М. «Просвещение», 2014 г.
- Рабочая программа учебного предмета (физическая культура) 2 класса обеспечена: учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для образовательных организаций/ В.И. Лях- 4-е издание.- М. :Просвещение,2017.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм и спорта».

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Планируемые результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 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.**

#### **1 класс ( 99 часов – 3 часа в неделю)**

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

#### **Раздел 1. Основы знаний о физической культуре ( 7 ч.)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

#### **Раздел 2. Физическое совершенствование (92 ч.)**

##### **Лёгкая атлетика (35 ч.)**

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 (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта

##### **Гимнастика с основами акробатики (21 ч)**

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.

Гимнастическая комбинации. 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.

### **Подвижные игры (23ч)**

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.

### **Кроссовая подготовка (12 ч.)**

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

**Способы физической деятельности (в течение года)** Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

### **Тематическое распределение часов**

<b>№ п/п</b>	<b>название тем</b>	<b>кол-во часов</b>
1	Лёгкая атлетика	35
2	Гимнастика с элементами акробатики	21
3	Подвижные игры	24
4	Основы знаний о физической культуре	7
4	Кроссовая подготовка	12
<b>Итого</b>		<b>99</b>

**Тематическое планирование рабочей программы  
учебного предмета физическая культура  
(ФГОС НОО) 1 класс, 99 часов**

№	Тема урока	Количество часов
<b>Основы знаний о физической культуре (1 ч.)</b>		
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Понятие о физической культуре	1
<b>Легкая атлетика (21 ч.)</b>		
2.	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба обычная, на носках, на пятках.	1
3.	Урок - игра. Соревнование. Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы.	1
4.	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.	1
5.	Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку». ОРУ.	1
6.	Урок – игра. Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ.	1
7.	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Понятие скорость бега.	1
8.	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	1
9.	Высокий старт . Эстафеты	1
10.	ОРУ с мячами. Низкий старт.	1
11.	Спец. беговые упр. легкоатлета. Низкий старт.	1
12.	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	1
13.	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	1
14.	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	1
15.	Бег 30м, 60 м. Прыжки в длину с места.	1
16.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1
17.	Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Техника метания мяча на дальность.	1

18.	Техника метания мяча в цель. Эстафеты.	1
19.	Техника метания мяча на дальность	1
20.	Эстафеты	1
21.	Эстафеты	1
22.	Эстафеты	1
<b>Основы знаний о физической культуре (6 ч.)</b>		
23.	Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры.	1
24.	Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры.	1
25.	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.	1
26.	Урок-игра. Соревнование. Спортивный марафон. Игра «Невод».	1
27.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай, поймай». Развитие координации.	1
28.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1
<b>Подвижные игры (13 ч.)</b>		
29.	Урок - игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1
30.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1
31.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1
32.	Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1
33.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1
34.	Урок – путешествие. Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
35.	Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».	1
36.	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1
37.	Урок-игра. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1
38.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись» (закрепление).	1

39.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1
40.	Урок-игра. Спортивный марафон «Внимание, на старт».	1
41.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (21 час)</b>		
42.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Построения и перестроения.	1
43.	Урок - игра. Соревнование. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
44.	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
45.	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	1
46.	Урок - игра. Соревнование. Гимнастический мост из положения, лежа на спине.	1
47.	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1
48.	Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях.	1
49.	Урок – игра. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)	1
50.	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	1
51.	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1
52.	Урок – соревнование. Лазание по гимнастической скамейке.	1
53.	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	1
54.	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
55.	Урок – соревнование. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1
56.	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка.	1
57.	Урок-игра. Лазание по гимнастической стенке.	1
58.	Лазание по гимнастической стенке	1
59.	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.	1
60.	Передвижение скольльзящим шагом. Игра «Салки на марше».	1



61.	Эстафета «Веселые старты». «Веревочка под ногами».	1
62.	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость).	1
<b>Подвижные игры (11 часов)</b>		
63.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации.	1
64.	Игры: «Класс- становись», «Третий лишний».	1
65.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1
66.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1
67.	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1
68.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1
69.	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1
70.	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости	1
71.	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
72.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
73.	Эстафеты. Развитие координации	1
74.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1
<b>Кроссовая подготовка ( 12 часов)</b>		
75.	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой. Чередование бега и ходьбы.	1
76.	Челночный бег 3*10м, 4*9 м . Равномерный бег 2 мин. Игры.	1
77.	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Игры.	1
78.	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Игры.	1
79.	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба) .Игры.	1

80.	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игры.	1
81.	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	1
82.	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Игры.	1
83.	ОРУ в движении. Бег 1 км .	1
84.	Преодоление полосы препятствий.	1
85.	Спец. беговые упр. Легкоатлета. Эстафеты и игры с бегом.	1
86.	Кросс 500 м. по пересеченной местности.	1
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>		
87.	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт.	1
88.	Высокий старт . Эстафеты	1
89.	ОРУ с мячами. Низкий старт.	1
90.	Спец. Беговые упр. Легкоатлета. Низкий старт.	1
91.	Низкий старт. Эстафеты.	
92.	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	1
93.	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	1
94.	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	1
95.	Бег 30м, 60 м. Прыжки в длину с места.	1
96.	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1
97.	Круговая эстафета	1
98.	Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Техника метания мяча на дальность.	1
99.	Техника метания мяча в цель. Эстафеты.	1
100.	Тестирование физических качеств.	1
101.	Тестирование физических качеств.	1



