

Ростовская область, Октябрьский район, хутор Киреевка  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3  
Приказ от 31.08.2020 № 106  
\_\_\_\_\_ А.Д. Цуриков  
МП

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **по физической культуре**

### **на 2021-2022 учебный год**

**Начальное общее образование 1 класс**

**Количество часов: 86**

**УМК: Физическая культура. Лях В.И. (1-4) (Школа России)**

**Учитель: Рачин Николай Вячеслаевич**

\_\_\_\_\_   
подпись

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета "Физическая культура". 1а класс**

### **Универсальные УД:**

#### Обучающиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

#### Обучающиеся получат возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Личностные результаты изучения учебного предмета "Физическая культура" в 1а классе.**

#### Обучающиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

#### Обучающиеся получат возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты изучения учебного предмета "Физическая культура" в 1 классе**

#### Обучающиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

#### Обучающиеся получат возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов

*спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.*

## **Предметные результаты изучения учебного предмета "Физическая культура" в 1а классе**

### **Обучающиеся научатся:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- *организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;*
- *характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;*
- *излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;*
- *находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;*
- *оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;*
- *применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.*

## **Знания о физической культуре.**

### **Обучающиеся научатся:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- 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.

Обучающиеся получают 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.

**Способы физкультурной деятельности.**

Обучающиеся научатся:

- 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;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающиеся получают 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;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование.**

Обучающиеся научатся:

- 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 (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.*

## 2. Содержание учебного предмета "Физическая культура". 1а класс

### Основы знаний.

Что мы знаем о физической культуре. Первичный инструктаж по ТБ.

**Легкая атлетика.** Инструктаж по технике безопасности. Бег с ускорением. Игра «Воробьи и вороны». Инструктаж по технике безопасности. Бег с ускорением. Подвижная игра «Салки». Бег с ускорением. Бег (30м, 60м). Игра «Пингвины с мячом». Бег с ускорением. Бег (30м, 60 м). Бег с ускорением. Бег (60м). Игра «Быстро по своим местам».

**Метание.** Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания. Игра «Быстро по своим местам». Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.

**Прыжки.** Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки. Прыжок в длину с места. Игра «Вызов».

**Длительный бег.** Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Кошки - мышки». Равномерный бег (4 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Кошки - мышки». Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «С кочки на кочку». Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Кошки - мышки». Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Воробьи и вороны». Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «У ребят порядок строгий»

**Подвижные игры на основе баскетбол.** Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Изучение нового материала. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Передал — садись».

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Метко в цель»

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Иголка и нитка».

Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».

Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу»

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Тройка».

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Игры «Удочка», «Компас».

Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча Совершенствования снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Через холодный ручей».

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Пройди бесшумно».

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Конники-спортсмены».

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Не урони мешочек».

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Парашютисты».

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Охотники и утки».

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Медвежата за медом».

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Парашютисты».

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Медвежата за медом».

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Кузнечики»

Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Слушай сигнал».

**Гимнастика.** Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Воробьи и вороны». Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Ястреб и утка». Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?». Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Шишки-желуди-орехи». Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Быстро в круг». Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Воробьи и вороны».

### **Подвижные игры**

Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.

Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.

Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.

Игры. «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит».

Игры « Волк во рву», «Посадка картошки».

Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.

Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты Комплексный

Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.

Игры « Волк во рву», «Посадка картошки».

Игры: «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты.

Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.

Игры «Капитаны», Попрыгунчики- воробушки».

**Легкая атлетика.** Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).

Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Салки»

Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ). Игра «Салки

Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «На буксире».

Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «День и ночь».

Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Третий лишний».

Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м) Игра «Воробьи и вороны».

Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м) Игра «Лисы и куры», «Точный расчет».

Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Воробьи и вороны». Игры: «К своим флажкам»,

Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «Пятнашки».

**Спринтерский бег.** Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Высокий старт. Финальное усилие. Низкий старт. Финальное усилие. Развитие координационных способностей.

**Метание.** Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность.

### 3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 1 класс

Тема	Количество часов
Основы знаний	1
Легкая атлетика	9
Метание	4
Прыжки	3
Длительный бег	8
Подвижные игры на основе баскетбола	17
Гимнастика	16
Подвижные игры	11
Легкая атлетика	9
Спринтерский бег	5
Метание	3
<b>Итого</b>	<b>86</b>

**4. Календарно-тематическое планирование учебного предмета "Физическая культура". 1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1 четверть</b>			
<b>Основы знаний (1 час)</b>			
1	01.09	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по Т/б. Основы знаний.	1
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>			
2	02.09	Ходьба и бег	1
3	07.09	Бег с изменением направления и скорости. СУ	1
4-5	08.09 09.09	Специальные беговые упражнения .	2
6-7	14.09 15.09	Развитие координационных способностей	2
8-9	16.09 21.09	Развитие скоростных способностей	2
10	22.09	Развитие скоростной выносливости	1
<b>Метание (4 часа)</b>			
11	23.09	Развитие скоростно-силовых способностей	1
12	28.09	Метание мяча в цель	1
13	29.09	Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	2
14	30.09		
<b>Прыжки (3 часа)</b>			
15	05,10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
16	06.10	Прыжки на скакалке.	1
17	07.10	Прыжок в длину с разбега .	1
<b>Длительный бег (8 часов)</b>			
18	12.10	Развитие выносливости	2
19	13.10		
20	14.10	Преодоление препятствий	2
21	19.10		
22	20.10	Переменный бег	2
23	21.10		
24	26.10	Развитие силовой выносливости	2
25	27.10		
<b>2 четверть</b>			
26	09.11	Гладкий бег	1
27	10.11	Кроссовая подготовка	2
28	11.11		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (17 часа)</b>			
29	16.11	Подвижные игры на основе баскетбола	1
30	17.11	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
31	18.11	Ловля и передача мяча.	3
32	23.11		



33	24.11		
34	25.11	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	3
35	30.11		
36	01.12		
37	02.12	Бросок мяча в цель (щит).	3
38	07.12		
39	08.12		
40	09.12	Развитие ловкости.	3
41	14.12		
42	15.12		
43	16.12	Развитие координационных способностей	2
44	21.12		
45	22.12	Игровые задания, эстафеты с мячом.	1
46	23.12	Развитие кондиционных и координационных способностей.	2
47	28.12		
<b>3 четверть</b>			
48	11.01	Развитие кондиционных и координационных способностей.	3
49	12.01		
50	13.01		
<b>Гимнастика (16 часов)</b>			
51	18.01	Гимнастика. Основы знаний	4
52	19.01		
53	20.01		
54	25.01		
55	26.01	Акробатические упражнения	1
56	27.01	Развитие гибкости	3
57	01.02		
58	02.02		
59	03.02	Упражнения в висях и упорах.	3
60	08.02		
61	09.02		
62	10.02	Упражнения в лазанье и перелезании.	1
63	15.02	Развитие координационных способностей	2
64	16.02		
65	17.02	Упражнения на равновесие	3
66	22.02		
67	24.03		
<b>Подвижные игры (11 часов)</b>			
68	01.03	Развитие скоростно- силовых способностей	2
69	02.03		
70	03.03	Развитие двигательных качеств.	3
71	09.03		
72	10.03		
73	15.03	П/игры на развитие ловкости	3
74	16.03		
75	17.03		
76	22.03	П/ игры на развитие скорости Эстафеты.	3

77	23.03		
78	24.04		
<b>4 четверть</b>			
79	05.04	П/ игры на развитие скорости Эстафеты.	2
80	06.04		
81	07.04	Развитие координационных способностей	1
82	12.04	Развитие координационных способностей	1
83	13.04	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	2
84	14.04		
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>			
85	19.04	Преодоление препятствий	2
86	20.04		
87	21.04	Развитие выносливости	1
88	26.04	Переменный бег	2
89	27.04		
90	28.05	Кроссовая подготовка	2
91	04.05		
92	05.05	Гладкий бег П/игра «Смена сторон»	1
93	11.05	Развитие скоростной выносливости.	1
<b>Спринтерский бег (5 часов)</b>			
94	12.05	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
95	17.05	Высокий старт. Финальное усилие.	1
96	18.05	Низкий старт. Финальное усилие.	1
<b>Метание (3 часа)</b>			
97	19.05	Развитие скоростно-силовых способностей	1
98	24.05	Метание мяча в цель.	1
99	25.05	Метание мяча на дальность.	1



