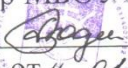



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЛЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА КАМЕНСКОГО РАЙОНА  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ Волченской СОШ  
 Т.Г. Юдичева/  
Приказ от « 01 » 09 2021 г.  
№ 96



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре  
(учебный предмет, курс)

уровень общего образования, класс: начальное общее, 1 класс  
количество часов: 94 часа (3 часа в неделю)

Программа разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта начального общего образования (Приказ №413 от 17.05.2012г. с изменениями приказ Минобрнауки России №1645 от 29.12.2014г.)
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 28.06.2016 № 2/16-з).
- Федеральной комплексной программы физического воспитания под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича, "Просвещение", 2019 год

2021г.

## **Раздел 1. Планируемые результаты**

### ***Личностные результаты:***

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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:***

#### **Регулятивные УУД:**

##### **Учащийся научится:**

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общей цели и путей ее достижения;
- уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладению базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Познавательные УУД:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и

психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- владение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга.

### **Коммуникативные УУД:**

#### **Учащийся научится:**

- 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:**

- 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)

## **Раздел 2. Содержание учебного курса (94 часа)**

### **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (5 часов)**

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».

### **Легкая атлетика (13 часов)**

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. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.

Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.

### **Подвижные игры (12 часов)**

Урок игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»). Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).

### **Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)**

Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис, согнувшись, вис, прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

### **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (3 часа)**

Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».

### **Подвижные игры (17 часов)**

Урок – игра. Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». Эстафета «Веселые старты». Вербочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше». Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал». Урок-игра. Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны». Урок игра. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение. «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка». Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».

### **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (2 часа)**

Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».

### **Подвижные игры (7 часов)**

Подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу».

### **Легкая атлетика (13 часов)**

Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину. Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. Урок игра. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Бег. Метание на дальность. Урок игра. Бег. Метание на дальность. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». Урок игра. Соревнование. Прыжок в высоту. «Челночный» бег. Прыжок в высоту. «Челночный» бег. Кроссовая подготовка. Урок игра. Соревнование. Игры по выбору учащихся. Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка.

### **Подвижные игры (4 часа)**

«Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны». «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки». «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки». «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики». «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее». «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»: ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/ п	Тема	Кол-во часов	Сроки
1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	4	01.09.2021-08.09.2021
2	Легкая атлетика	13	10.09.2021-08.10.2021
3	Подвижные игры	12	11.10.2021-12.11.2021
4	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	1	15.11.2021
5	Гимнастика с элементами аэробики	18	17.11.2021-24.12.2021
6	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	1	12.01.2022
7	Подвижные игры	18	14.01.2022-04.03.2022
8	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	1	09.03.2022
9	Подвижные игры	4	11.03.2022-18.03.2022
10	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	2	21.03.2022-23.03.2022
11	Легкая атлетика	12	01.04.2022-27.04.2022
12	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	1	29.04.2022
13	Подвижные игры	7	04.05.2022-25.05.2022
<b>ИТОГО</b>		<b>94ч</b>	

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

#### Литература для учителя:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.

- 2.ФГОС НОО. Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
3. Рабочая программа по физической культуре.
4. Дополнительная литература для учителя.
5. Поурочные разработки по физической культуре 1-4 класс .- М.: ВАКО (В помощь школьному учителю).
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2014г.

**Интернет ресурсы:**

- 1.<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> -Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
2. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей".
3. <http://fizkultura-na5.ru>
- 4.<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры.

**Технические средства обучения:**

- 1.Проектор.
- 2.Экран.
- 3.Системный блок.
- 4.Монитор.

**Учебно-практическое оборудование:**

1. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
2. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
3. Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
4. Скакалка детская
5. Мат гимнастический
6. Кегли
7. Палка гимнастическая

**Раздел 3. Календарно - тематическое планирование программного материала по физической культуре 1 класс 2021-2022уч.год**

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Понятие о физической культуре.	Урок приобретения новых знаний	1	01.09	
2	Вводный урок, построение в шеренгу, в колонну по 1-му.	Урок приобретения новых знаний	1	03.09	
3	Когда и как возникли физическая культура и спорт.Построение в шеренгу, в колонну по 1-му.	Урок приобретения новых знаний	1	06.09	
4	Основные способы передвижения человека.	Урок приобретения новых знаний	1	08.09	
5	Инструктаж по ТБ. Игры «К своим флажкам»,	Применение знаний по технике	1	10.09	

	«Два мороза»	безопасности			
6	Игры «Класс, смирно, «Октябрюта».	Комбинированный урок	1	13.09	
7	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	Комбинированный урок	1	15.09	
8	Игры «Через кочки и пенёчки», Кто дальше бросит»	Комбинированный урок	1	17.09	
9	«Кто дальше бросит». Эстафеты	Комбинированный урок	1	20.09	
10	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч»	Комбинированный урок	1	22.09	
11	Игра «Не давай мяч водящему»	Комбинированный урок	1	24.09	
12	Игра «Перестрелка».	Комбинированный урок	1	27.09	
13	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	Комбинированный урок	1	29.09	
14	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением.	Комбинированный урок	1	01.10	
15	Бег 30 м.	Комбинированный урок	1	04.10	
16	Бег 60 м.	Комбинированный урок	1	06.10	
17	Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м	Урок совершенствования физических навыков	1	08.10	
18	Высокий старт. Смешанное передвижение до 800 м	Урок совершенствования физических навыков	1	11.10	
19	Смешанное передвижение до 1 км.	Комбинированный урок	1	13.10	
20	Равномерный медленный бег до 3 мин.	Урок совершенствования физических навыков	1	15.10	
21	Прыжок в длину с места.	Комбинированный урок	1	18.10	
22	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	Комбинированный урок	1	20.10	
23	«Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	Урок совершенствования физических навыков	1	22.10	
24	Ведение и передача баскетбольного мяча.	Комбинированный урок	1	25.10	
25	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Урок совершенствования физических навыков	1	27.10	
26	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Урок совершенствования физических навыков	1	29.10	
27	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Урок совершенствования физических навыков	1	08.11	
28	Урок-игра. Спортивный марафон «Внимание, на старт».	Урок совершенствования физических навыков	1	10.11	
29	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц	Урок совершенствования физических навыков	1	12.11	



	туловища.				
30	Строевые команды. Построения и перестроения. Правила по технике безопасности.	Комбинированный урок	1	15.11	
31	Урок игра. Соревнование. Подвижная игра «Иголка и нитка».	Комбинированный урок	1	17.11	
32	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка, перекаты	Комбинированный урок	1	19.11	
33	Кувырок вперёд в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	Урок совершенствования физических навыков	1	22.11	
34	Урок игра. Соревнование. Гимнастический мост из положения лежа на спине.	Комбинированный урок	1	24.11	
35	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Комбинированный урок	1	26.11	
36	Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях.	Комбинированный урок	1	29.11	
37	Урок – игра. Подвижная игра «Разведчик»	Урок совершенствования физических навыков	1	01.12	
38	Передвижения по гимнастической стенке.	Комбинированный урок	1	03.12	
39	Перелезание через гимнастического коня.	Комбинированный урок	1	06.12	
40	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Комбинированный урок	1	08.12	
41	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	Комбинированный урок	1	10.12	
42	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	Физическое совершенствование	1	13.12	
43	Урок – соревнование. Подвижная игра «Посадка картофеля».	Физическое совершенствование	1	15.12	
44	Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Физическое совершенствование	1	17.12	
45	Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств.	Физическое совершенствование	1	20.12	
46	Лазание по гимнастической стенке и канату.	Физическое совершенствование	1	22.12	
47	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Развитие силовых качеств.	Физическое совершенствование	1	24.12	
48	Гимнастика с основами акробатики.	Физическое совершенствование	1	10.01	
49	Эстафеты. Подвижная игра «Догонялки на марше».	Урок совершенствования физических навыков	1	12.01	
50	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).	Комбинированный урок	1	14.01	
51	Подвижные игры. Эстафета «Весёлые старты».	Урок совершенствования	1	17.01	

		физических навыков			
52	Подвижные игры «Найди своё место», «Ракетодром»	Физическое совершенствование	1	19.01	
53	Подвижные игры «Метко в цель», «Гуси-лебеди», «Ракетодром»	Урок совершенствования физических навыков	1	21.01	
54	Подвижные игры «Охотники и утки», «У ребят порядок строгий»	Урок совершенствования физических навыков	1	24.01	
55	Подвижные игры с обручами	Комбинированный урок	1	26.01	
56	Подвижные игры с малым мячом	Комбинированный урок	1	28.01	
57	Подвижные игры с гимнастической палкой	Физическое совершенствование	1	31.01	
58	Подвижные игры «Космонавты», «Два Мороза»	Комбинированный урок	1	02.02	
59	Подвижные игры «Линейная эстафета», «К своим флажкам»	Комбинированный урок	1	04.02	
60	Подвижные игры «Попрыгунчики-воробушки», «К своим флажкам»	Комбинированный урок	1	07.02	
61	Эстафеты. Подвижные игра «Охотники и утки»	Комбинированный урок	1	09.02	
62	Подвижные игры. Прыжки. Разновидности бега.	Комбинированный урок	1	11.02	
63	Подвижные игры «Салки-догонялки», «Мышеловка»	Комбинированный урок	1	21.02	
64	Подвижные игры. Развитие выносливости, скоростных качеств.	Комбинированный урок	1	25.02	
65	Подвижные игры «Кто быстрее?», «Третий лишний»	Комбинированный урок	1	28.02	
66	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки»	Комбинированный урок	1	02.03	
67	Эстафеты с мячом. Подвижные игры	Комбинированный урок	1	04.03	
68	Эстафеты с флажками, с малым мячом. Подвижные игры	Комбинированный урок	1	09.03	
69	Подвижные игры «Кто быстрее?» «Третий лишний», «Охотники и утки»	Комбинированный урок	1	11.03	
70	Эстафеты с флажками. Подвижные игры	Комбинированный урок	1	14.03	
71	Эстафеты с палочками. Подвижные игры	Комбинированный урок	1	16.03	
72	Дыхательная гимнастика. Подвижные игры	Комбинированный урок	1	18.03	
73	Влияние физических упражнений на осанку. Подвижные игры	Комбинированный урок	1	21.03	
74	Разные виды прыжков, бега. Подвижные игры	Комбинированный урок	1	04.04	

75	Приёмы закаливания. Понятие обморожения. Подвижные игры	Комбинированный урок	1	06.04	
76	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси»	Комбинированный урок	1	08.04	
77	Подвижные игры «Совушка», «Осада огорода», «Волк во рву».	Комбинированный урок	1	11.04	
78	Т.Б. во время прыжка в длину. Прыжки в длину с разбега. Бег на 30 м. Подвижная игра «Ловишка»	Урок совершенствования физических навыков	1	13.04	
79	Бег на 60 м. Прыжки в длину с разбега. Виды ходьбы, бега	Урок совершенствования физических навыков	1	15.04	
80	Урок-игра. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный урок	1	18.04	
81	Бег. Метание на дальность. Прыжки со скакалкой.	Урок совершенствования физических навыков	1	20.04	
82	Игры с использованием скакалки. Виды прыжков. Подвижная игра «Кот и мыши»	Урок совершенствования физических навыков	1	22.04	
83	Подвижная игра «Невод». Урок-игра. Соревнование.	Комбинированный урок	1	25.04	
84	Челночный бег. Урок-игра.	Комбинированный урок	1	27.04	
85	Прыжок в высоту. Кроссовая подготовка.	Урок совершенствования физических навыков	1	29.04	
86	Прыжки со скакалкой.	Урок совершенствования физических навыков	1	04.05	
87	Прыжок в высоту. Челночный бег.	Урок совершенствования физических навыков	1	06.05	
88	Прыжок в высоту. Челночный бег.	Урок совершенствования физических навыков	1	11.05	
89	Урок-игра. Соревнование	Комбинированный урок	1	13.05	
90	Подвижные игры. Эстафеты.	Урок совершенствования физических навыков	1	16.05	
91	Игры по выбору учащихся. Кроссовая подготовка.	Комбинированный урок	1	18.05	
92	Повторение правил разных игр Подвижные игры.	Комбинированный урок	1	20.05	
93	Подвижные игры «Белочка-защитница», «Бегуны и Прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котёл»	Комбинированный урок	1	23.05	
94	Подвижные игры «Точно в цель», «Хвостики	Комбинированный урок	1	25.05	

