

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия «Шанс» г. Волгодонска  
г. Волгодонск



«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Гимназия «Шанс»  
г. Волгодонска  
Приказ от 31.08.2021 № 176  
А.И. Виноградова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по \_\_\_\_\_ физической культуре \_\_\_\_\_

Уровень общего образования \_\_\_\_\_ начальное общее образование, 1 «Б» класс \_\_\_\_\_

Количество часов 93 часа

Учитель \_\_\_\_\_ Здоровеюшева Татьяна Николаевна \_\_\_\_\_

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов /В.И. Лях – 9-е изд., - М.: Просвещение, 2012

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре для 1 «Б» класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями в приказе Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1576);
- Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназии «Шанс» г. Волгодонска.
- Примерной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2014); Учебник: «Мой друг-физкультура» 1-4 класс: В.И. Лях. – М. Просвещение 2014 г
- Учебно-методического комплекса предметная линия учебников, созданная под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича. М.: Просвещение 2014 г
- Федерального закона от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте».

На изучение физической культуры в 1 «Б» классе отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 99 ч. Учитывая продолжительность учебного года 33 недели.

Планирование составлено на 93 часа в год, т.к. 5 часов выпадают на праздничные дни (05.11.2021, 23.02.2022, 07.03.2022, 02.05.2022, 09.05.2022), а 1 час выпадает из-за неполной 33 недели.

При разработке рабочей программы учитывались природно-климатические условия, приём нормативов «Президентских состязаний», «ВФСК ГТО», а так же участие образовательного учреждения в городской Спартакиаде школьников по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, и т.д.).

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты**

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления 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;

Выпускник получит 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;
- 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах

### Содержание учебного предмета.

#### **1 класс (93 часа – 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 (3 часа)**

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

#### **Раздел 2. Физическое совершенствование (90 часов):**

- **Лёгкая атлетика , гимнастика с основами акробатики (56 ч)**

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

- **Подвижные игры (20ч)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробы, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч », « Охотники и утки ».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», дагестанская народная игра «Подними платок».

- **Кроссовая подготовка (14 часов)**

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 3 мин. Бег с преодолением препятствий.

**Способы физической деятельности (в течение года)** Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### Тематическое планирование

№	Тема урока	Дата	Виды деятельности	Виды контроля
<b>Раздел 1: Основы знаний о физической культуре ( 1 час)</b>				
1.	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках.	01.09	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Правила поведения в спортзале и на улице. Физическая культура и спорт. Виды спорта, Современные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Вводный. Фронтальный опрос
<b>Раздел 2: Физическое совершенствование (90 часов)</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лёгкая атлетика, гимнастика с основами акробатики (56 часов)</li> </ul>				
2.	Ходьба и бег.	03.09	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Взаимодействовать в парах	Текущий
3.	Ходьба с различными положениями рук.	06.09		Текущий
4.	Ходьба и бег. Бег 30 м.	08.09		Учетный
5.	Строевая подготовка	10.09		Текущий
6.	Строевая подготовка	13.09		Текущий
7.	Развитие скоростных- координационных способностей.	15.09		Текущий
8.	Бег с изменением направления	17.09		Учетный
9.	Бег на короткие и длинные дистанции.	20.09		Текущий

№	Тема урока	Дата	Виды деятельности	Виды контроля
10.	Бег с изменением направления	22.09	и группах при выполнении технических действий	Текущий
11.	Бег на короткие и средние дистанции	24.09		Текущий
12.	Бег с чередованием с ходьбой	27.09		Текущий
13.	Комплекс О.Р.У. с мячами	29.09	Осваивать технику метания мяча.	Текущий
14.	Челночный бег 3*5м, 3*10м.	01.10		Учетный
15.	Совершенствование навыков бега.	04.10		Текущий
16.	Метание малого теннисного мяча.	06.10		Текущий
17.	О.Р.У. с мячами. Метание малого теннисного мяча.	08.10		Текущий
18.	Бег с ускорением.	11.10		Текущий
19.	Прыжки в длину с места	13.10		Текущий
20.	Прыжки в длину с места	15.10		Учетный
21.	Метание мяча с места в цель	18.10		Учетный
22.	О.Р.У. с предметами	20.10		Текущий
23.	О.Р.У. с набивными мячами.	22.10		Текущий
24.	Развитие скоростно-силовых качеств.	08.11		Текущий
25.	О.Р.У. с обручами	10.11		Текущий
26.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	12.11		Осваивать технику акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гим. упражнений. Осваивать универсальные умения по
27.	Обучение перекатам в группировке	15.11	Текущий	
28.	Развитие выносливости.	17.11	Текущий	
29.	Игра «Два мороза».	19.11	Текущий	
30.	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	22.11	Текущий	
31.	Бег с изменением направления.	24.11	Текущий	
32.	Игра «третий лишний».	26.11	Текущий	
33.	Встречная эстафета.	29.11	Текущий	

№	Тема урока	Дата	Виды деятельности	Виды контроля
			взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гим. упр.	
34.	Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека	01.12	Осваивать технику акробатических упражнений.	Фронтальный опрос
35.	ОРУ на месте.	03.12	Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений.	Текущий
36.	ОРУ в движении.	06.12	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Текущий
37.	Перестроение уступом.	08.12	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гим. упражнений.	Текущий
38.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	10.12	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гим. упр.	Текущий
39.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три, четыре и т.д..	13.12		Текущий
40.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	15.12		Текущий
41.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	17.12		Текущий
42.	«Мост» из положения лежа на спине.	20.12		Текущий
43.	Акробатическая комбинация. Приседание.	22.12		Текущий
44.	Акробатическая комбинация. Приседание.	24.12		Учетный
45.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	27.12		Текущий
46.	Строевой шаг.	29.12		Текущий
47.	Повороты на месте.	10.01		Текущий
48.	Полоса препятствий.	12.01		Текущий
49.	Упражнения на гимнастической стенке.	14.01		Текущий
50.	Упражнения на гимнастической стенке	17.01		Текущий
51.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.	19.01		Текущий
52.	Ходьба по бревну приставными шагами.	21.01		Текущий
53.	Равновесие на левой (правой) ноге.	24.01		Текущий
54.	Приседания и повороты в приседе.	26.01		Текущий
55.	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	28.01		Текущий



№	Тема урока	Дата	Виды деятельности	Виды контроля
56.	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	31.01		Текущий
<b>Основы знаний о физической культуре (1 час)</b>				
57.	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях подвижными играми. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.	02.02	Соблюдать правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.	Фронтальный опрос
<b>• Подвижные игры (20 часов)</b>				
58.	«Пустое место», «Белые медведи».	04.02	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать активные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	Текущий
59.	Развитие скоростно- силовых качеств.	14.02		Текущий
60.	«Прыжки по полосам».	16.02		Текущий
61.	«Волк во рву».	18.02		Текущий
62.	Эстафета «Веревочка под ногами».	21.02		Текущий
63.	Эстафеты с обручами.	25.02		Текущий
64.	«Космонавты».	28.02		Текущий
65.	Развитие скоростно- силовых качеств.	02.03		Текущий
66.	Игра «К своим флажкам».	04.03		Текущий
67.	Упражнения с мячом. Ведение мяча на месте и в шаге.	09.03		Текущий
68.	Игра «Предал – садись».	11.03		Текущий
69.	Игра «Зайцы в огороде».	14.03		Текущий
70.	Прыжки через скакалку. Игра «Лисы и куры».	16.03		Текущий
71.	Ведение баскетбольного мяча быстрым шагом.	18.03		Текущий
72.	Игра «Салки - выручалки».	28.03		Текущий
73.	Игра «Удочка прыжковая».	30.03		Текущий
74.	Эстафета с баскетбольными мячами.	01.04	Текущий	
75.	Игра «Гуси - лебеди».	04.04	Текущий	
76.	Игра «Море волнуется раз».	06.04	Текущий	
77.	Игра «Два мороза»	08.04	Текущий	

№	Тема урока	Дата	Виды деятельности	Виды контроля
<b>Основы знаний по физической культуре (1 час)</b>				
78.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств.	11.04	Соблюдать правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.	Фронтальный опрос.
<b>• Кроссовая подготовка (14 часов)</b> Бег по пересеченной местности				
79.	Чередование бега и ходьбы.	13.04	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать активные решения в условиях игровой деятельности.	Текущий
80.	Равномерный бег 2 мин.	15.04		Текущий
81.	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	18.04		Текущий
82.	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	20.04		Текущий
83.	Равномерный бег 2 мин.	22.04		Текущий
84.	Игра "салки на марше".	25.04		Текущий
85.	Игра «салки с мячом»	27.04		Текущий
86.	Равномерный бег 3 мин.	29.04		Текущий
87.	Игра "день и ночь".	04.05		Текущий
88.	Равномерный бег 3 мин.	06.05		Текущий
89.	Игра "на буксире".	11.05		Текущий
90.	Игра «салки с мячом»	13.05		Текущий
91.	Развитие выносливости.	16.05		Учетный
92.	Кросс 500 м. по пересеченной местности.	18.05		Учетный
<b>Легкая атлетика (1 час)</b>				
93.	Прыжков в длину с места и с 11-15 шагов разбега.	20.05	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Осваивать технику бега различными способами	Текущий