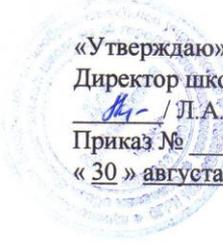


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №38  
ГОРОДА НОВОШАХТИНСКА**

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
           / Т.И. Писек /  
Протокол № 4 от  
« 30 » августа 2021г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР  
           / Т.В. Ермакова /  
« 30 » августа 2021г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
           / Л.А. Русских /  
Приказ №            от  
« 30 » августа 2021г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по **физической культуре**

**начальное общее образование 1 класс**

количество часов **94**

учитель **Чиркин Сергей Николаевич, первая категория**

2021-2022 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана:

- в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);
- на основе основной образовательной программой начального общего образования МБОУ ООШ № 38 города Новошахтинска.
- на основе авторской примерной рабочей программы, физическая культура, В.И. Лях, 1- 4 классы. Издательство «Просвещение» 2019 год.
- учебного плана МБОУ ООШ № 38 г. Новошахтинска на 2021-2022 учебный год
- положения ОУ «О рабочих программах».

Программа обеспечивается учебно-методическим комплектом, который включает учебники, рабочие тетради и методические рекомендации для учителя.

1. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2010. – 190с.

### Цель программы:

- обеспечение современного образования учащихся в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами.

Целью физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, силовых и временных параметров движений, равновесия, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представлений, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы с учётом основных направлений программ, включённых в структуру основной образовательной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г. Рабочая программа конкретизирует содержание тем, разделов, дает примерное распределение учебных часов по темам, разделам, и рекомендуемую последовательность изучения тем, разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, психолого-физиологических и возрастных особенностей учащихся.

### **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 обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание 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 освоения учебного предмета:**

- 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).

### **3. Содержание учебного предмета**

#### **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; перекувырки; 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 перемах, 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

лазания 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 (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*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 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.

#### 4. Тематический план учебного предмета

**Количество учебных часов.** Рабочая программа в 1 классе рассчитана на 3 часа в неделю на протяжении учебного года, то есть на 99 часов в год. Программа будет реализована за 94 часов (5 часов выпадают на праздничные дни, 08.03.2022, 02.05.2022, 03.05.2022, 09.05.2022, 10.05.2022г.) за счёт уплотнения повторения.

**Срок реализации рабочей учебной программы – 2021-2022 учебный год.**

№ п/п	Раздел, тема раздела	Количество часов	В том числе	
			Лабораторные, практические работы, проектные и т.д.	Контрольные работы
1.	Основы знаний. Твой организм.	3		
2.	Способы физкультурной деятельности	3		

3.	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>88</b>		
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	2		
	<i>Лёгкая атлетика</i>	22		
	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	22		
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	46		
	Общеразвивающие подвижные игры	18		
	Подвижные игры с элементами волейбола, пионербола	8		
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	10		
	Подвижные игры с элементами футбола.	4		
	Прикладно-ориентированная деятельность	2		
	<b>Итого</b>	<b>94</b>		

### 5. Календарно-тематической план учебного предмета

№ п/п	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата (по плану)
			<b>I четверть 25 часов</b>	
<b>I. Основы знаний. Твой организм. (3 часа)</b>				
1	1	Инструктаж по ТБ. Физическая культура. Представление о физических упражнениях.	1	03.09
2	2	Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Мозг и нервная система.	1	06.09
3	3	Личная гигиена. Закаливание. Самоконтроль. Осанка. Первая помощь при травмах.	1	07.09
<b>II. Способы физкультурной деятельности (3 часа)</b>				
4	1	Способы передвижений человека.	1	10.09
5	2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1	13.09
6	3	Самостоятельные игры и развлечения.	1	14.09
<b>III. Физическое совершенствование (92 часа)</b>				
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)</b>				
7	1	Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Комплекс дыхательных упражнений.	1	17.09
8	2	Комплекс упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Гимнастика для глаз.	1	20.09
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. (90 часов)</b>				
<b>Лёгкая атлетика (22 часа)</b>				
9	1	Основные способы передвижения человека. Различные способы ходьбы. Игра «Быстро по своим местам». Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	21.09
10	2	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».	1	24.09
11	3	Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку».	1	27.09
12	4	Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».	1	28.09
13	5	Дыхание, работа рук и ног при беге. Игра «Вызов».	1	01.10
14	6	Спринтерский бег. Низкий старт. Разгон. Игра «Ястреб и утка».	1	04.10
15	7	Спринтерский бег. Понятие скорость бега. Бег с ускорением. Игра «Два Мороза».	1	05.10
16	8	Спринтерский бег. Бег по дистанции. Игра «Быстро в круг».	1	08.10
17	9	Спринтерский бег. Финиширование. Игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1	11.10
18	10	Спринтерский бег. Забег на 30м., тест.	1	12.10
19	11	Метание малого мяча. Правила. Игра «Воробьи и вороны»	1	15.10
20	12	Метание мяча для тенниса в вертикальную цель.	1	18.10

		Игра «Невод».		
21	13	Метание малого мяча на дальность. Игра «Бросай поймай».	1	19.10
22	14	Метание большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	1	22.10
23	15	Прыжковые упражнения. Игра «Мышеловка».	1	25.10
24	16	Метание мяча в цель.	1	26.10
25	17	Прыжки со скакалкой. Инструктаж по ТБ.	1	29.10
			<b>II четверть 21 час</b>	
26	18	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	08.11
27	19	Прыжок в длину с места, с разбега. Игра «Мышеловка».	1	09.11
28	20	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1	12.11
29	21	Длительный бег. Дыхание, работа рук и ног при беге.	1	15.11
30	22	Длительный бег. Контрольный забег.	1	16.11
<b>Гимнастика с основами акробатики (22 часа)</b>				
31	1	Строевые упражнения. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Игра «Класс, смирно!»	1	19.11
32	2	Строевые упражнения. Повороты на месте. Игра «Кузнечики».	1	22.11
33	3	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!»	1	23.11
34	4	Строевые упражнения. Игра «Змейка».	1	26.11
35	5	Акробатические упражнения. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка».	1	29.11
36	6	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	1	30.11
37	7	Кувырок назад в упор присев. Игра «Медвежата за медом».	1	03.12
38	8	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1	06.12
39	9	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1	07.12
40	10	Висы и упоры, перемахи. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	10.12
41	11	Висы и упоры из положения присев.	1	13.12
42	12	Висы и упоры из положения полулеж. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1	14.12
43	13	Висы и упоры, тест. Лазание по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.	1	17.12
44	14	Лазание по гимнастической скамейке. Переползание по горизонтальной скамейке подтягиванием, лежа на животе. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	1	20.12

45	15	Перелезание через горку матов, через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1	21.12
46	16	Вскок на козла и соскок с него.	1	24.12
			<b>III четверть 26 часов</b>	
47	17	Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1	10.01
48	18	Стойка на носках, на одной ноге, на гимнастической скамейке, повороты на 90°. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1	11.01
49	19	Танцевальные упражнения.	1	14.01
50	20	Разучивание основных элементов русских народных танцев.	1	17.01
51	21	Разучивание основных элементов русских народных танцев.	1	18.01
52	22	Танцевальные упражнения.	1	21.01
<b>Подвижные и спортивные игры (46 часов) Общеразвивающие подвижные игры (18)</b>				
53	1	Упражнения на внимание. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	24.01
54	2	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1	25.01
55	3	Подвижная игра «Охотники и утки».	1	28.01
56	4	Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».	1	31.01
57	5	Подвижная игра «Волк и зайцы».	1	01.02
58	6	Подвижная игра «Здравствуйте».	1	04.02
59	7	Подвижная игра «Медвежья берлога».	1	14.02
60	8	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, разучивание игры «К своим флажкам».	1	15.02
61	9	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей, «Пятнашки».	1	18.02
62	10	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, разучивание игры «Прыгающие воробушки».	1	21.02
63	11	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	22.02
64	12	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, игра «Точный расчет».	1	25.02
65	13	Подвижные игры, игры с элементами спортивных игр. «Играй, мяч не теряй», Мяч по кругу».	1	28.02
66	14	Подвижные игры. «Мяч в корзину». «Кто дальше бросит».	1	01.03
67	15	Подвижные игры. «Передал – садись», «Гонка мячей».	1	04.03
68	16	Подвижные игры. «Кто быстрее», «Ловкий наездник»,	1	05.03
69	17	Подвижные игры. «Рыбаки и рыбки», «Школа мяча».	1	11.03

70	18	Подвижные игры. «Салки с домиками», «Чай-чай выручай»,	1	14.03
<b>Подвижные игры с элементами волейбола, пионербола (8 часов)</b>				
71	1	Подбрасывание и ловля волейбольного мяча.	1	15.03
72	2	Игры с элементами ловли мяча отскочившего от пола.	1	18.03
			<b>IV четверть 22 часа</b>	
73	3	Игры с элементами подбрасывания и ловля мяча в парах.	1	28.03
74	4	Игры с элементами ловля мяча, отскочившего от стены.	1	29.03
75	5	Игры с элементами передачи мяча на месте, в парах, группах.	1	01.04
76	6	Игры с элементами передачи мяча в движении. Инструктаж по ТБ.	1	04.04
77	7	Игры с элементами перебрасывания мяча.	1	05.04
78	8	Игры с элементами перебрасывания мяча через сетку.	1	08.04
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола. (10 часов)</b>				
79	1	Ведение баскетбольного мяча.	1	11.04
80	2	Ведение и передача Подвижная игра «Круговая охота».	1	12.04
81	3	Подбрасывание и ловля баскетбольного мяча.	1	15.04
82	4	Способы передачи мяча.	1	18.04
83	5	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	19.04
84	6	Подвижная игра «Передал — садись».	1	22.04
85	7	Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1	25.04
86	8	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	1	26.04
87	9	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай- поймай» . Развитие координации.	1	29.04
88	10	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1	06.05
<b>Подвижные игры с элементами футбола (4 часа)</b>				
89	1	Изучение основных правил футбола.	1	13.05
90	2	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	16.05
91	3	Игры с элементами остановки и передачи мяча ногой.	1	17.05
92	4	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	20.05
<b>Прикладно-ориентированная деятельность (2 часа)</b>				
93	1	Эстафеты.	1	23.05
94	2	Преодоление полосы препятствий. Игры на свежем воздухе.	1	24.05