

Ростовская область Красносулинский район село Киселево

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КИСЕЛЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Учитель Демьянова Елена Анатольевна  
(Ф.И.О.)

Класс 1

Количество часов в неделю 3

Общее количество часов по плану 95

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре в рамках ФГОС, авторской программы В.И.Лях, А.А.Зданевича

Учебник Физическая культура 1-4 класс. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич

Издательство Москва Просвещение, 2016г.

2020-2021 учебный год

## **Пояснительная записка**

Программа начального общего образования по физической культуре для 1 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);

- Примерной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2016);

- Учебник: «Физическая физкультура» 1-4 класс: В.И. Лях. – М. Просвещение 2019 г

- Учебно-методического комплекса предметная линия учебников, созданная под редакцией

В.И. Ляха и А.А. Зданевича. М.: Просвещение 2019 г

– Федерального закона от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте».

### **Раздел 1. 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;

## Раздел 2. Содержание учебного предмета.

### **1 класс (95 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 (в процессе уроков)**

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. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.

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 (95 часов).**

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!».

#### **Лёгкая атлетика 31 ч)**

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 3х10 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.

### **Гимнастика с основами акробатики (22 ч.)**

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 (30ч.)**

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

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

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

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», «Лиса и зайцы»

### **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 3 мин. Бег с преодолением препятствий.

**Способы физкультурной 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.

## **1.6. Учебно – тематический план**

| <b>1 класс ( 96 ч.)</b>                 |                  |
|---|------------------|
| <b>1. Базовая часть</b>                 | <b>80 ч.</b>     |
| 1.1 Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 Подвижные игры                      | 30 ч.            |
| 1. 3 Гимнастика с элементами акробатики | 22 ч.            |
| 1.4 Легкоатлетические упражнения        | 31 ч.            |
| 1.5 Кроссовая подготовка                | 12 ч.            |
| <b>Итого</b>                            | <b>95 ч.</b>     |

**Раздел 3. Календарно-тематическое планирование  
1 класс**

| №  | Тема урока  | Дата проведения |      |
|----|---|-----------------|------|
|    |   | план            | факт |
| 1  | Ходьба и бег. Организационно-методические указания.           | 2.09            |      |
| 2  | Ходьба и бег. Понятие «короткая дистанция».                   | 4.09            |      |
| 3  | Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».                   | 7.09            |      |
| 4  | Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».                   | 9.09            |      |
| 5  | Ходьба и бег. Бег с ускорением.                               | 11.09           |      |
| 6  | Прыжки. Разновидности прыжков.                                | 14.09           |      |
| 7  | Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде».                     | 16.09           |      |
| 8  | Прыжки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры». | 18.09           |      |
| 9  | Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам».         | 21.09           |      |
| 10 | Броски малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».            | 23.09           |      |
| 11 | Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».       | 25.09           |      |
| 12 | Подвижные игры. Игра «К своим флажкам».                       | 28.09           |      |
| 13 | Подвижные игры. Игра «Два Мороза». Эстафеты.                  | 2.10            |      |
| 14 | Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!».                        | 5.10            |      |
| 15 | Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!». Эстафеты.              | 7.10            |      |
| 16 | Подвижные игры. Игра «Метко в цель».                          | 9.10            |      |
| 17 | Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов».                      | 12.10           |      |
| 18 | Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенечки».                 | 14.10           |      |
| 19 | Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит».                     | 16.10           |      |
| 20 | Подвижные игры. Игра «Волк во рву». «Посадка картошки».       | 19.10           |      |
| 21 | Подвижные игры. Игра «Волк во рву». «Посадка картошки».       | 21.10           |      |
| 22 | Подвижные игры. Игра «Капитаны».                              | 23.10           |      |
| 23 | Подвижные игры. Игра «Капитаны».                              | 26.10           |      |
| 24 | Подвижные игры. Игра «Два Мороза».                            | 28.10           |      |
| 25 | Подвижные игры. Эстафеты.                                     | 30.10           |      |
| 26 | Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки».                   | 9.11            |      |
| 27 | Подвижные игры. Игра «Зайцы в огороде».                       | 11.11           |      |
| 28 | Подвижные игры. Игра «Лисы и куры».                           | 13.11           |      |
| 29 | Подвижные игры. Игра «Точный расчет».                         | 16.11           |      |
| 30 | Подвижные игры. Игра «Удочка». Эстафеты                       | 18.11           |      |
| 31 | Подвижные игры. Эстафеты.                                     | 20.11           |      |
| 32 | Строевые упражнения. Перекаты.                                | 23.11           |      |
| 33 | Строевые упражнения. Перекаты.                                | 25.11           |      |
| 34 | Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе.           | 27.11           |      |
| 35 | Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе.           | 30.11           |      |
| 36 | Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | 2.12            |      |
| 37 | Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на          | 4.12            |      |

|    |  |       |  |
|----|--|-------|--|
|    | коленях.   |       |  |
| 38 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.                      | 7.12  |  |
| 39 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.                      | 9.12  |  |
| 40 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.                      | 11.12 |  |
| 41 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.                      | 14.12 |  |
| 42 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.                      | 16.12 |  |
| 43 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.                      | 18.12 |  |
| 44 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.                      | 21.12 |  |
| 45 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.                      | 23.12 |  |
| 46 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.                      | 25.12 |  |
| 47 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.                      | 28.12 |  |
| 48 | Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ                             | 11.01 |  |
| 49 | Чередование ходьбы и бега.   | 13.01 |  |
| 50 | Чередование ходьбы и бега.   | 15.01 |  |
| 51 | Чередование ходьбы и бега.   | 18.01 |  |
| 52 | Чередование ходьбы и бега.   | 20.01 |  |
| 53 | Чередование ходьбы и бега.   | 22.01 |  |
| 54 | Чередование ходьбы и бега.   | 25.01 |  |
| 55 | Чередование ходьбы и бега.   | 27.01 |  |
| 56 | Чередование ходьбы и бега.   | 29.01 |  |
| 57 | Чередование ходьбы и бега.   | 1.02  |  |
| 58 | Чередование ходьбы и бега.   | 3.02  |  |
| 59 | Равномерный бег. Эстафеты.   | 5.02  |  |
| 60 | Равномерный бег. Эстафеты.   | 8.02  |  |
| 61 | Равномерный бег. Эстафеты.   | 10.02 |  |
| 62 | Равномерный бег. Эстафеты.   | 12.02 |  |
| 63 | Равномерный бег. Эстафеты.   | 15.02 |  |
| 64 | Равномерный бег. Эстафеты.   | 17.02 |  |
| 65 | Равномерный бег. Эстафеты.   | 19.02 |  |
| 66 | Равномерный бег. Эстафеты.   | 1.03  |  |
| 67 | ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | 3.03  |  |
| 68 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.                   | 5.03  |  |
| 69 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.                   | 10.03 |  |
| 70 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.                   | 12.03 |  |
| 71 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.                   | 15.03 |  |
| 72 | Передача мяча. Эстафеты с мячами.                                  | 17.03 |  |
| 73 | Передача мяча. Эстафеты с мячами.                                  | 19.03 |  |
| 74 | Передача мяча. Эстафеты с мячами.                                  | 31.03 |  |
| 75 | Передача мяча. Эстафеты с мячами.                                  | 2.04  |  |
| 76 | Передача мяча. Эстафеты с мячами.                                  | 5.04  |  |
| 77 | Передача мяча. Эстафеты с мячами.                                  | 7.04  |  |
| 78 | Передача мяча. Эстафеты с мячами.                                  | 9.04  |  |

|    |   |       |  |
|----|---|-------|--|
| 79 | Передача мяча. Эстафеты с мячами.   | 12.04 |  |
| 80 | Передача мяча. Эстафеты с мячами.   | 14.04 |  |
| 81 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.                                       | 16.04 |  |
| 82 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.                                       | 19.04 |  |
| 83 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.                                       | 21.04 |  |
| 84 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.                                       | 23.04 |  |
| 85 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.                                       | 26.04 |  |
| 86 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.                                       | 28.04 |  |
| 87 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.                                       | 30.04 |  |
| 88 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.                                       | 5.05  |  |
| 89 | ТБ на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 7.05  |  |
| 90 | Бег с изменением направления, ритма и темпа.                                    | 12.05 |  |
| 91 | Бег с изменением направления, ритма и темпа.                                    | 14.05 |  |
| 92 | Бег с изменением направления, ритма и темпа.                                    | 17.05 |  |
| 93 | Бег с изменением направления, ритма и темпа.                                    | 19.05 |  |
| 94 | Бег с изменением направления, ритма и темпа.                                    | 21.05 |  |
| 95 | Бег с изменением направления, ритма и темпа.                                    | 24.05 |  |

