

**Ростовская область город Зверево  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1  
имени генерал-лейтенанта Б.П.Юркова**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

№1 им. Б.П.Юркова

Приказ от 30.08.21 № 112-ОД

\_\_\_\_\_ Т.В. Мищенко

МП

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического

совета МБОУ СОШ №1

им. Б.П.Юркова

от 30.08.21 № 1

\_\_\_\_\_ Лопатина М.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

И.Р. Цыганкова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по физической культуре**

*Уровень общего образования*

*Класс*

*Количество часов*

*Срок реализации*

*Учитель*

*Квалификационная категория*

**начальное общее образование**

**1Б**

**94**

**1 год**

**Пикова Анна Владимировна**

**высшая**

**2021-2022 учебный год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе:***

1. Федерального закона Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2019 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с изменениями и дополнениями от: 31 декабря 2015 г., №1576.)
3. Примерной основной общеобразовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
4. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 253 от 31.03. 2014 г. Внесены изменения Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 632 от 22.11.2019 г.);
5. ООП НОО МБОУ СОШ № 1 им. Б.П.Юркова (Принята на заседании педагогического совета протокол № 1 от 28.08.2019 г. Утверждена приказом № 157-ОД от 30.08.2019г.)
6. Учебного плана МБОУ СОШ № 1 им. Б.П.Юркова на 2021-2022 учебный год. (Утвержден приказом № 82-ОД от 18.06.2021г.)
7. Годового календарного графика МБОУ СОШ № 1 им. Б.П.Юркова на 2021-2022 учебный год. (Утвержден приказом № 82-ОД от 18.06.2021г.)
8. Рабочей программы основного общего образования по физической культуре: 1 – 4 классы Авторы: В. И. Лях – М.: «Просвещение», 2016 год.

### ***Место предмета в учебном плане***

На изучение физической культуры в учебном плане отводится 3 часа в неделю, учебных недель в году - 33, поэтому рабочая программа рассчитана на 99 часа в год.

Количество часов, на которое рассчитана данная программа в соответствии с учебным планом и годовым календарным учебным графиком -94 часов.

### **Общие цели образования с учетом специфики курса физической культуры**

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Роль учебного курса, предмета в достижении обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы школы (направленность программы на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов)**

### **Личностное направление:**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной

принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметное направление:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинноследственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям; 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
  - 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
  - 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
  - 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

#### **Предметное направления:**

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Обоснование выбора содержания части программы по учебному предмету «Физическая культура»**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

#### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через

сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности–любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма**– одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества**–осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Планируемые результаты изучения предмета**

#### **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

*иметь представление:*

о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

о способах изменения направления и скорости движения;

о режиме дня и личной гигиене;

о правилах составления комплексов утренней зарядки;

*уметь:*

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

играть в подвижные игры;

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

выполнять строевые упражнения;

#### **Демонстрировать уровень физической подготовленности (таблица).**

Контр.упр	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115–117	105–114	116–118	113–115	95–112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами	Коснуться пальцами пола	Коснут. ладонями	Коснут. ладонями пола	Коснут пальцам и пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0

Бег 1000 м	Без учета времени
------------	-------------------

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

**Подвижные игры - 18ч.**

**Легкоатлетические упражнения – 29ч.**

**Гимнастика с элементами акробатики – 23ч.**

**Подвижные игры на основе баскетбола – 10ч.**

**Кроссовая подготовка - 4ч.**

**Подвижные игры на основе баскетбола - 10ч.**

### **Формы организации учебных занятий и виды учебной деятельности:**

- индивидуальные, групповые, фронтальные, классные, внеклассные.

Вариативная часть программы предполагает работу в парах. На уроках возможны следующие парные виды работ:

- взаимопроверка;

- взаимно опрос.

Для формирования различных учебных навыков в учебнике есть задания разные по уровню сложности:

- дифференцированные задания,
- информационный поиск,
- проверочные и тренинговые работы,
- проектная деятельность.

Проекты выполняются учащимися на добровольной основе.

### **Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
	<b>1 четверть</b>			
	<b>Подвижные игры</b>	<b>18ч</b>		
1	Подвижные игры на совершенствование навыков бега «Пятнашки», «К своим флажкам».	1	02.09	
2	Подвижные игры на совершенствование навыков бега «Два мороза», «Пятнашки».	1	03.09	
3	Подвижные игры на совершенствование навыков бега «Пятнашки», «К своим флажкам».	1	06.09	
4	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках «Прыгающие воробушки».	1	09.09	
5	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках «Зайцы в огороде».	1	10.09	
6	Подвижные игры на закрепление навыков в прыжках «Лисы и куры».	1	13.09	
7	Подвижные игры на совершенствование метаний на дальность и точность «Кто дальше бросит».	1	16.09	
8	Подвижные игры на совершенствование метаний на дальность и точность «Точный расчет».	1	17.09	
9	Подвижные игры на совершенствование метаний на дальность и точность «Метко в цель».	1	20.09	
10	Подвижные игры с мячом «Играй, играй, мяч не теряй».	1	23.09	
11	Подвижные игры с мячом «Мяч водящему».	1	24.09	

12	Подвижные игры с мячом «У кого меньше мячей».	1	27.09	
13	Подвижные игры на закрепление навыков владения мячом «Школа мяча».	1	30.09	
14	Подвижные игры на закрепление навыков владения мячом «Мяч в корзину».	1	01.10	
15	Подвижные игры на закрепление навыков владения мячом «Попади в обруч».	1	04.10	
16	Подвижные игры на развитие координационных способностей «Борьба за мяч».	1	07.10	
17	Подвижные игры на развитие координационных способностей «Перестрелка».	1	08.10	
18	Подвижные игры на развитие координационных способностей «Перестрелка».	1	11.10	
	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	<b>29ч</b>		
19	Урок – игра. Ходьба и бег	1	14.10	
20	Урок – игра. Ходьба и бег	1	15.10	
21	Урок – игра. Бег с изменением направления и скорости.	1	18.10	
22	Урок – игра. Бег в чередовании с ходьбой.	1	21.10	
23	Урок – игра. Специальные беговые упражнения	1	22.10	
	<b>2 четверть</b>			
24	Урок – игра. Специальные беговые упражнения	1	01.11	
25	Урок – игра. Ходьба и бег с изменением направления	1	08.11	
26	Урок-игра. Ходьба и бег с максимальной скоростью.	1	11.11	
27	Равномерный, медленный бег.	1	12.11	
28	Бег с преодолением препятствий.	1	15.11	
29	Челночный бег.	1	18.11	
30	Эстафеты с бегом.	1	19.11	
31	Кросс по слабопересеченной местности.	1	22.11	
32	Метание малого мяча с места на дальность.	1	25.11	
33	Метание малого мяча с места на дальность.	1	26.11	
34	Метание мяча в цель.	1	29.11	
35	Метание мяча в цель.	1	02.12	
36	Метание мяча на дальность.	1	03.12	
37	Метание мяча на дальность.	1	06.12	
38	Прыжки на заданную длину.	1	09.12	
39	Прыжки с места и разбега.	1	10.12	
40	Прыжки на скакалке.	1	13.12	
41	Прыжок в длину с разбега.	1	16.12	
42	Длительный бег. Бег в чередовании с ходьбой.	1	17.12	
43	Длительный бег. Бег в чередовании с ходьбой.	1	20.12	
44	Преодоление полосы препятствий.	1	23.12	
45	Переменный бег.	1	24.12	
	<b>3 четверть</b>			
46	Метание набивного мяча.	1	10.01	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>23ч</b>		
47	Гимнастика. Основы знаний.	1	13.01	
48	Обще развивающие упражнения с большими и малыми мячами.	1	14.01	
49	Обще развивающие упражнения с гимнастической палкой.	1	17.01	
50	Обще развивающие упражнения с обручем.	1	20.01	
51	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты.	1	21.01	
52	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты.	1	24.01	
53	Упражнения в висе и упорах.	1	27.01	

54	Упражнения в висе и упорах.	1	28.01	
55	Упражнения в лазании и перелезании.	1	31.01	
56	Упражнения в лазании и перелезании.	1	03.02	
57	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1	04.02	
58	Упражнения на равновесие.	1	07.02	
59	Упражнения на равновесие.	1	10.02	
60	Перелезание через гимнастического коня.	1	11.02	
61	Перелезание через горку матов.	1	21.02	
62	Игровые задания, эстафеты с мячом.	1	24.02	
63	Игровые задания, эстафеты с мячом.	1	25.02	
64	Упражнения на развитие силы и гибкости.	1	28.02	
65	Упражнения на развитие силы и гибкости.	1	03.03	
66	Освоение танцевальных упражнений.	1	04.03	
67	Освоение танцевальных упражнений.	1	10.03	
68	Освоение строевых упражнений.	1	11.03	
69	Освоение строевых упражнений.	1	14.03	
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	<b>10ч</b>		
70	Баскетбол. Основы знаний.	1	17.03	
	<b>4 четверть</b>			
71	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	18.03	
72	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	28.03	
73	Ловля и передача мяча.	1	31.03	
74	Ведение мяча на месте, в движении.	1	01.04	
75	Ведение мяча на месте, в движении.	1	04.04	
76	Бросок мяча в цель.	1	07.04	
77	Развитие ловкости в игре.	1	08.04	
78	Игровые задания, эстафеты с мячом.	1	11.04	
79	Игровые задания, эстафеты с мячом.	1	14.04	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>4ч</b>		
80	Кроссовая подготовка.	1	15.04	
81	Равномерный, медленный бег.	1	18.04	
82	Бег по слабопересеченной местности до 1 км.	1	21.04	
83	Бег по слабопересеченной местности до 1 км.	1	22.04	
	<b>Лёгкоатлетические упражнения</b>	<b>11ч</b>		
84	Метание мяча на заданное расстояние. Игровые упражнения с мячом.	1	25.04	
85	Метание мяча на заданное расстояние. Игровые упражнения с мячом.	1	28.04	
86	Ходьба и бег. Игровые упражнения.	1	29.04	
87	Переменный бег.	1	05.05	
88	Переменный бег.	1	06.05	
89	Гладкий бег.	1	12.05	
90	Развитие скоростной выносливости. Стартовый разгон.	1	13.05	
91	Эстафеты с бегом.	1	16.05	
92	Высокий старт. Финальное усилие.	1	19.05	
93	Урок – зачёт. Бег, прыжки, метание.	1	20.05	
94	Игровые упражнения. Бег, прыжки, метание.	1	23.05	



