



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Красносельцевская средняя школа имени И.А.Дидлякина»  
Быковского муниципального района Волгоградской области

**02-04**

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 14 августа 2021г

Утверждено  
Директор МКОУ «Красносельцевская СШ»  
..... Н.М.Рыжова  
пр.№ \_\_\_\_\_ от «    » \_\_\_\_\_ 2021г.

**Рабочая программа  
по физической культуре для 1а класса  
на 2021-2022 учебный год**

Составила учитель начальных классов  
Ситкалнева А.И.

Красноселен 2021г.

## Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе требований к результатам освоения ФГОС НОО, авторской программы «Школа России» (В.И. Лях) - М.: Просвещение, 2016г. 2-е издание, переработанное, Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Лицей №1, с учетом планируемых к использованию учебно-методических материалов (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014.) и ориентирована на использование учебника Ляха В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2015.

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 1 классе начальной школы отводится 99 часов: 3 часа в неделю, 33 учебные недели. Этот план полностью соответствует количеству часов, предусмотренных авторской программой.

## Раздел 4 .Планируемые результаты освоения учебного предмета

### *Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### *Метапредметные результаты:*

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
  - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
  - видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
  - оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
  - управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **Раздел 5. Содержание программы (99 ч.)**

### **Основы знаний о физической культуре (4 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.

### **Физическое совершенствование (3 часа)**

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 (22 часа)**

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.

### **Гимнастика с основами акробатики (22 часа)**

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекуты 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.

### **Лыжная подготовка (20 часа)**

Организуемые команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

### **Подвижные игры (28 часа)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, 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».

**Тематическое планирование:**

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика. Основы знаний о физической культуре	26 часов
2.	Подвижные игры	38 часов
3.	Гимнастика с основами акробатики	18 часов
4.	Гимнастика с основами аэробики	5 часов
5.	Кроссовая подготовка	5 часов
6.	Подвижные игры с элементами баскетбола	7 часов
	<b>ИТОГО</b>	<b>99 часов</b>

Тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

Физическая культура 1а класс			
№ п/п	Наименование раздела и тем урока	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Легкая атлетика	Легкоатлетический кросс «Шимановская миля»	11 ч.
2.	Подвижные игры	Уроки безопасности	20 ч.

3.	Гимнастика с элементами акробатики	Тематический урок безопасности	18ч..
4.	Подвижные игры	Спортивный праздник «Мама, папа, я- спортивная семья»	8 ч.
5.	Лыжная подготовка	Урок Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжня России.	21 ч
6.	Подвижные игры	Смотр строя и песни	11 ч.
7.	Легкая атлетика	Уроки безопасности	10ч.
	Итого:		99ч.

## Раздел 6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### В 2018 -2019 УЧЕБНОМ ГОДУ

№ урока	№ урока темы	Дата		Тема урока	Вид контроля	Планируемые предметные результаты освоения материала	УУД	Примечание корректировка
		Планируемая	Фактическая					
<b>Легкая атлетика 11 часов</b>								
1	1			Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</li> <li>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</li> <li>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>-оценивать правильность выполнения двигательных действий</li> </ul>	
2	2		Виды ходьбы с различным положением рук под счет.					
3	3		Развитие скоростных качеств. Бег с чередованием с ходьбой.					
4	4		Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по размеченным участкам дорожки.					
5	5		Челночный бег. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. Игра «Быстро в круг».					



6	6			Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.				
7	7			Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча ТБ. Игра «Воробьи и вороны».				
8	8			<b>Прыжки.</b> Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».				
9	9			Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».				
10	10			<b>Бросок малого мяча.</b> Метание малого мяча из положения стоя. Подвижная игра «К своим флажкам».				
11	11			Метание малого мяча из положения стоя. Подвижная игра «Кто дальше бросит».				

**Подвижные игры 20 ч**

12	1			<b>Подвижные игры.</b> ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий  умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий .	
13	2			<b>Подвижные игры.</b> ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
14	3			<b>Подвижные игры.</b> ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
15	4			<b>Подвижные игры.</b> ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
16	5			ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
17	6			ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два			

				мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей				
18	7			ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей				
19	8			ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей				
20	9			ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей				
21	10			ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей				
22	11			ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей				
23	12			ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие				

				воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
24	13			ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
25	14			ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
26	15			ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
27	16			ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
28	17			ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие				

				скоростно-силовых способностей				
29	18			ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
30	19			ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
31	20			ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
<b>Гимнастика с элементами акробатики 18 часов.</b>								
32	1			Строевые команды. Построения и перестроения. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики.		осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;	
33	2			Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка».				

34	3			Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием. Игры : « Поезд», «Быстро шагай»		-оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
35	4			Техника кувырка вперед в упор присев.			
36	5			Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине.  Техника выполнения стойки на лопатках.			
37	6			<b>Урок-игра. Игры с прыжками.</b>			
38	7			Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье).  Правила предупреждения травматизма.			
39	8			Развитие координации.  Передвижения по гимнастической стенке. Техника безопасности.			
40	9			<b>Урок-игра. Игры на</b>			

				<b>развития внимания</b>				
41	10			Лазание по гимнастической скамейке.				
42	11			Опорный прыжок.				
43	12			<b>Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием. Игры: «Поезд», «Альпинисты»</b>				
44	13			Акробатические комбинации.				
45	14			ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».				
46	15			<b>Урок-игра. Эстафеты с мячами. Игры: «Копна-тропинка-кочка», «Двенадцать палочек»</b>				
47	16			Развитие силовых качеств. Игра «Кузнечики»				
48	17			Гимнастика с основами акробатики.				
49	18			<b>Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.</b>				
<b>Гимнастика с элементами аэробики -5 ч</b>								
50	1			<b><u>Инструктаж по ТБ</u></b>		понимать и принимать	Принимать и сохранять	

				Тестирование наклона вперёд из положения стоя.		цели, сформулированные учителем;  уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию	учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  _принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу	
51	2		Наклон вперёд из положения стоя.					
52	3		Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с					
53	4		Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с					
54	5		Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с					
<b>Лёгкая атлетика – 5 ч</b>								
55	1			Тестирование прыжка в длину с места				
56	2			<b>Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.</b> <b>«День и ночь», «Не з Время.</b>				
57	3			<b>Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.</b> <b>«День и ночь», «Не з</b>				



				<b>Время.</b>				
58	4			Тестирование прыжка в длину с места				
59	5			Тестирование прыжка в длину с места				
<b>Подвижные игры – 8 часов</b>								
60	1			<b>Ловля и броски мяча в парах</b>				
61	2			<b>. Ловля и броски мяча в парах</b>				
62	3			Подвижная игра «Осада огорода»				
63	4			Индивидуальная игра с мячом				
64	5			Индивидуальная игра с мячом				
65	6			Школа укрощения мяча				
66	7			Школа укрощения мяча				
67	8			Подвижная игра «Ночная охота»				
<b>Кроссовая подготовка 5 часов</b>								
68	1			<b>Бег по пересечённой местности.</b> Подвижная игра «Пятнашки».		выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.	формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата	
69	2			Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра				

				«Пятнашки».				
70	3			Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».				
71	4			Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».				
72	5			Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега				
<b>Подвижные игры 10 часов</b>								
73	1			Игры на закрепление и совершенствование навыков бега Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.			<p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий</p>	
74	2			Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Охотники и утки».		<p>- осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий .</p>		
75	3			Ходьба и бег парами. Подвижная игра «Перестрелка».				

76	4			Ходьба и бег парами. Подвижная игра «Мяч ловцу».					
77	5			Игра «Змейка». Развитие координационных способностей					
78	6			Игра «Совушка». Развитие координационных способностей					
79	7			Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости					
80	8			Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.					
81	9			Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств					
82	10			Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей					
<b>Легкая атлетика 10 часов</b>									
83	1			Виды ходьбы с различным положением рук под счет.		- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой		
84	2			Развитие скоростных					

				качеств. Бег с чередованием с ходьбой		заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий	
85	3			Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по размеченным участкам дорожки.				
86	4			Метание малого мяча. Развитие выносливости. Понятие скорость бега				
87	5			Совершенствование прыжка с места. Медленный бег до 3 мин.				
88	6			Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.				
89	7			Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Воробьи и вороны»				
90	8			Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча ТБ.				
91	9			Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча ТБ.				
92	10			Развитие скоростно-				

				силовых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением.				
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола 7 часов</b>								
93	1			<b>Подвижные игры на основе баскетбола.</b> Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».		<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий .	
94	2			Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».				
95	3			Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».				
96	4			Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».				
97	5			Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».				
98	6			Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».				
99	7			Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».				

