

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 17  
ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-ЛЕЙТЕНАНТА В.М. БАДАНОВА ГОРОДА ДИМИТРОВГРАДА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО учителей начальных классов

\_\_\_\_\_  
Руководитель МО Соболева Н.А.  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Евстратова И. В.  
« \_\_\_\_ » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СШ № 17

\_\_\_\_\_  
Кузнецова О.В.  
Приказ № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » августа 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Наименование учебного предмета – физическая культура**

**Класс - 1 класс**

**Уровень общего образования - начальное общее образование**

**Учитель Тетеревникова Ирина Кузьминична**

**Срок реализации программы - 2021-2022 учебный год**

**Программа рассчитана на 99 ч (3 часа в неделю, 33 учебные недели)**

**В соответствии с календарным учебным графиком количество часов составляет \_\_\_\_\_ -**

**Планирование составлено на основе рабочей программы: Физическая культура 1 – 4 классы. Примерные рабочие программы. ФГОС. В.И. Лях – М.: Просвещение, 2019.**

**Учебник: Физическая культура. 1 – 4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях – 7-е изд. перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2019. – 175 с.: ил – (школа России).**

**Рекомендовано Министерством образования и науки РФ**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы по физической культуре В.И. Ляха, А.А. Зданевича; с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника умения учиться.

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

### **1.1 Личностные результаты освоения учебного предмета**

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 обучающего;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания 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.

### **1.2 Метапредметные результаты освоения учебного предмета**

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.

### **1.3 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

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

по разделу "*Знания о физической культуре*" - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

по разделу «*Гимнастика*» — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, стойку на лопатках, выполнять висы на перекладине, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу «*Легкая атлетика*» — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

по разделу «*Подвижные игры*» — научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Вышибалы», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## 2. Содержание учебного предмета

Строевые упражнения – 6 ч.

Бег – 8 ч.

Прыжки – 6ч.

Метание малого мяча – 6 ч.

Гимнастика – 13 ч.

Акробатика – 9 ч.

Подвижные игры на основе баскетбола – 28 ч.

Легкая атлетика – 23 ч.

## 2.1 Содержание тем учебного курса

### Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (общеразвивающие, соревновательные, подводящие). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### Физическое совершенствование

#### *Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату в два и три приема; передвижения и повороты на гим/ бревне.

#### *Лёгкая атлетика*

*Прыжки* в длину и в высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### *Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной до 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»). Ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».

### Календарно -тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	план	факт		
<b>Строевые упражнения (6 часов)</b>				
1			Вводный урок. Беседа о ТБ на уроках	1
2			Строевые упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижные игры	1
3			Ходьба. Виды ходьбы	1
4			Сочетание видов ходьбы с развивающими упражнениями	1
5			Строевые упражнения. ОРУ	1
6			Подвижные игры	1
<b>Бег (8 часов)</b>				
7			Бег на короткие дистанции	1
8			Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, до 150 м	1
9			Понятие «старт». ОРУ	1
10			Челночный бег 3х5, 3х10; эстафеты с бегом на скорость	1
11			Подвижные игры	1
12			Бег до 4 минут. Эстафеты «Смена сторон, «Вызов номеров»	1
13			Круговая эстафета, (5 – 15м)	1
14			Бег до 4 минут. Подвижные игры	1
<b>Прыжки (6 часов)</b>				
15			Прыжки по разметкам; в длину с места	1
16			Прыжки по разметкам в длину с разбега	1
17- 19			Прыжки через длинную и короткую скакалку	3

20			Проверка и оценка знаний и умений	1
<b>Метание малого мяча (6 часов)</b>				
21- 22			Метание малого мяча с места, из положения стоя на дальность	2
23- 24			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры	2
25 26			Проверка и оценка знаний и умений	2
<b>Гимнастика (13 часов)</b>				
27			Повторение ТБ на уроках ФК. Гимнастика, её виды	1
28- 30			Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами	3
31- 33			Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	3
34- 36			Общеразвивающие упражнения с обручем	3
37- 39			Ходьба под музыку и песню, танцевальный шаг	3
<b>Акробатика (9 часов)</b>				
40- 42			Перекат назад-вперед в упор присев	3
43- 45			Кувырок вперёд; перекат назад; стойка на лопатках	3
46			Упражнение в равновесии (ласточка)	1
47			Стойка на одной ноге с закрытыми глазами	1
48			Проверка и оценка знаний и умений	1
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (28 часов)</b>				
49			ТБ во время проведения подвижных игр. Правила игр, организация	1

50-51			Ловля и передача мяча на месте	2
52-53			Метание. «Кто дальше бросит»	2
54-55			Метание. «Метко в цель»	2
56			Ловля и передача мяча в движении	1
57			Ловля и передача мяча из-за головы	1
58			Ловля и передача мяча от груди	1
59			Ловля и передача мяча одной рукой	1
60			Проверка и оценка знаний и умений	1
61-64			Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	4
65-67			Ведение мяча в движении по прямой. «Играй, играй, мяч не теряй»	3
68			Проверка и оценка навыков, приобретённых на уроках	1
69-71			Совершенствование умений передачи мяча	3
72-74			Совершенствование ведению мяча и броску в кольцо	3
75			«Веселые старты» и игры на основе баскетбола	1
76			Проверка и оценка умений, приобретённых на уроках	1
<b>Легкая атлетика (23 часа)</b>				
77			ТБ на занятиях по л/а. Бег в чередовании с ходьбой	1
78-79			Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой	2
80-82			Прыжки через скакалку	3

83-86			Преодоление полосы препятствий	3
87-90			Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	4
91			Проверка и оценка знаний и навыков	1
92-94			Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза	4
95-98			Метание малого мяча с места в цель	4
99			Проверка и оценка знаний и умений	1