

Министерство образования и науки республики Бурятия  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Турунтаевская средняя общеобразовательная школа №1»  
Прибайкальского района  
Республика Бурятия

«Рассмотрено»

руководитель ШМЦ

*А.А. Алексеева*

Протокол № 1

от «30» *ср* 2021 г.

«Согласовано»

заместитель руководителя по

УВР МОУ «Турунтаевская

СОШ №1» *С.Н. Родионова*

«30» *ср* 2021 г.

«Утверждено»

Директор МОУ «Турунтаевская

СОШ №1» *Л.Л. Карбаннова*

«30» *ср* 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ

Сахаровой Светланы Юрьевны, первой категории

(Ф.И.О., категория)

Физическая культура, 1 класс

(предмет, класс)

2021 – 2022 учебный год  
с. Турунтаево

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на 2021/22 учебный год для обучающихся 1-го класса разработана и реализуется на основе УМК под редакцией Лях В.И. Зданевич А.А., по физической культуре для 1-4 классов. Для реализации программы используются пособия из УМК для педагога и обучающихся.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Планируемые результаты.**

#### **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 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;

#### **Предметные результаты:**

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;

### **Метапредметные результаты:**

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.

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Содержание учебного предмета**

#### **1 класс (99 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 (99 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 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 (24 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 (34 ч.)**

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 (10 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.

## **4. Тематическое планирование**

**к рабочей программе по физической культуре для 1 класса**

**к учебнику под редакцией Лях В.И. Зданевич А.А.**

**(99 часов)**

<b>Темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Задачи воспитания, решаемые через использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета с учетом рабочей программы воспитания</b>
<b>Тема I.</b> Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	воспитывать стремление узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания побуждать школьников соблюдать общепринятые нормы

		<p>поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>освоение знаний о ценностях физической культуры, создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.</p>
<b>Тема II.</b> Легкая атлетика и л/а упражнения	31	<p>уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу;</p> <p>для достижения успехов в выполнении физических упражнений проявлять целенаправленность и волю, дисциплинированность;</p> <p>уметь мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.</p>
<b>Тема III.</b> Гимнастика с элементами акробатики	24	<p>обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям, формам коллективного взаимодействия и сотрудничества, организации самостоятельных занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга;</p>
<b>Тема IV.</b> Подвижные игры	34	<p>воспитывать уверенность в себе, открытость и общительность</p> <p>воспитывать школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>приучать выявлять чувство дружбы, приобретать навыки культуры поведения, коллективизма</p>
<b>Тема V.</b> Кроссовая подготовка	10	<p>воспитание позитивных морально-волевых качеств;</p> <p>воспитание решительности, настойчивости.</p>

**5. Тематическое планирование рабочей программы учебного предмета физическая культура для 1 класса**

№ урока	Тема урока	План.сроки	Скоррект. сроки
1	<p>Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Влияние физической культуры на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках.</p> <p>Строевая подготовка, повороты на месте. Комплекс О.Р.У.</p>		
2	<p>Строевая подготовка. Ходьба с различными положениями рук.</p> <p>Игра: «Воробьи и вороны»</p>		
3	<p>Строевая подготовка.</p> <p>Бег 30 м, бег 60м.</p> <p>Игра: «Караси и щука»</p>		
4	<p>Строевая подготовка.</p> <p>Бег 30 м.</p> <p>Игра: «Мяч капитану»</p>		
5	<p>Строевая подготовка.</p> <p>Комплекс ОРУ с мячами</p> <p>Игра: «Море волнуется».</p>		
6	<p>Бег с изменением направления.</p> <p>Подвижная игра: «Вышибалы»</p>		
7	<p>Челночный бег 4*9 м., 3*10м.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p>		

	Игра: «День и ночь»		
8	Комплекс ОРУ. Челночный бег 3*10м. Прыжки в длину с места. Эстафеты		
9	Бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Подвижная игра: «Салки»		
10	Строевая подготовка. Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Игра: «Передал- садись».		
11	Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи»		
12	Техника метания малого теннисного мяча в цель. Эстафеты с мячами.		
13	Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Игра: «День и ночь»		
14	Бег в чередовании с ходьбой. Игра: «Гуси-лебеди»		
15	Строевая подготовка. Бег с ускорением. Игра: «Медведь и медвежата»		
16	«Бег с преодолением препятствий». Игра: «С кочки на кочку».		
17	Режим дня и личная гигиена. Совершенствование навыков бега. Игра: «Кто быстрее встанет в круг?»		
18	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с мячами.		

19	ОРУ. Медленный бег до 3 мин». Развитие прыжковых качеств. Игра: «Кто дальше?»		
20	ОРУ с мячами. Спец. бег. упр. л/та. Подвижная игра «Кот и мыши».		
21	Развитие силовых качеств. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Игра «Вышибалы».		
22	О.Р.У. Развитие прыгучести. Эстафеты с обручами.		
23	Совершенствование навыков бега. Подвижная игра: «Воробьи и вороны»		
24	Челночный бег 3*5м, 3*10м. Развитие скоростно-силовых качеств Подвижная игра: «Два мороза»		
25	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».		
26	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Игра «Пройди бесшумно».		
27	Передвижения по гимнастической стенке. Игра: «Третий лишний»		
28	«Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».		
29	«Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Рыбак и рыбки».		
30	ОРУ с гимнастической палкой. Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке.		
31	Группировка. Перекаты в группировке. Игра «У медведя во бору».		

32	Упражнения на развитие равновесия. Кувырок вперед в упор присев. Игра: «Гуси-лебеди»		
33	Кувырок вперед в упор присев.		
34	Кувырок вперед в упор присев. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра: «Воробьи и вороны»		
35	ОРУ на развитие гибкости. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Эстафеты.		
36	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игра: «Шишки, желуди, орехи»		
37	Стойка на лопатках. Сгибание- разгибание туловища из положения лежа. Игра: «Стоп кадр»		
38	ОРУ. Сгибание- разгибание туловища из положения лежа. Прыжки на скакалке. Игра: «Лиса и зайцы»		
39	Прыжки на скакалке. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.		
40	ОРУ на развитие гибкости.  Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. Прыжки на скакалке.  Игра: «Вышибалы»		
41	Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. Развитие силовых способностей.  Игра: «Запрещенное движение»		
42	Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. Развитие силовых способностей. Игра: «Волк во рву»		
43	Гимнастика с основами акробатики.  Игры: «У медведя во бору», «Бой петухов».		
44	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты.		
45	Упражнения на развития равновесия. «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания».  Игра: «Совушка».		

46	Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки».		
47	ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Охотники и утки».		
48	ОРУ на развитие правильной осанки. Прыжки на скакалке. Игры: «Лиса и зайцы», «Медведь и медвежата».		
49	Правила безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации		
50	ОРУ. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.		
51	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.		
52	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
53	ОРУ. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.		
54	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
55	ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие выносливости.		
56	ОРУ в движении. Игра: «Лисы и куры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
57	Эстафеты. Развитие координации.		
58	Обучение ловле большого мяча. Игра: «Охотник и утки»		
59	Совершенствование навыков ловли большого мяча. Игра «Лиса и заяц», «День и ночь»		
60	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча		

	.Игра: «Передал- садись»		
61	Закрепление упражнений с малым мячом. Совершенствование навыков ловли малого мяча. Игра «Вышибалы»		
62	Совершенствование ОРУ с малым мячом. Обучение броскам и ловле одной рукой. .Игра: «Мяч капитану»		
63	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры. Игра: «Сбей ноги»		
64	Совершенствование навыков бросков и ловли мяча в парах разными способами. Эстафеты с мячами.		
65	Обучение ведению мяча на месте. Игра: «Белочки-собачки»		
66	Совершенствование ведение мяча на месте. Разучивание ведение мяча в движении. Игра «Мяч из круга»		
67	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колонне»		
68	Развитие скоростно- силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде».		
69	Ведение баскетбольного мяча быстрым шагом. Игра «Предал – садись».		
70	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении, со сменой направления. Игра: «Воробьи и вороны»		
71	Прыжки через скакалку. Игра «Лисы и куры».		
72	Передачи мяча в парах. Игра «Салки - выручалки».		

73	Передачи мяча в тройках, во кругу. Игра: «Мяч капитану»		
74	ОРУ с мячами. Эстафета с баскетбольными мячами.		
75	Обучение броскам мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Игра: « Караси и щука»		
76	Совершенствование бросков в кольцо разными способами. Игра «Мяч капитану»		
77	Развитие скоростно- силовых качеств. Игры: « Волк во рву», «У медведя во бору»		
78	Упражнения с мячом. Эстафеты с обручами.		
79	ОРУ с мячами. Игра «Гуси - лебеди», «Салки-выручалки»		
80	Прыжки через скакалку. Игра: «Хитрая лиса»		
81	Развитие скоростно- силовых качеств. Игра «Два мороза», «Медведь и медвежата»		
82	Подвижные игры с баскетбольным мячом.		
83	Комплексы упражнений на развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой до 3 мин. Игра: «Белые медведи»		
84	Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра: «Класс - смирно», «Запрещенное движение»		
85	ОРУ в движении. Бег 30м, 60 м. Игра: «Пятнашки»		
86	ОРУ. Эстафеты с преодолением полосы препятствий.		
87	Спец. беговые упражнения легкоатлета. Низкий старт Игра: «Вышибалы»		
88	Бег в чередовании с ходьбой до 4 мин. Высокий старт. Игра: «Стоп кадр»		

89	Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. Высокий старт. Игра: «Передал-садись»		
90	Спец. беговые упражнения легкоатлета. Эстафеты.		
91	Кросс по пересеченной местности 500м. Игра: «Мяч капитану»		
92	ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. Игра: «Кошки- мышки»		
93	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»		
94	ОРУ в движении. Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Игра: «Лиса и зайцы»		
95	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке. Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Игра: «Медведь и медвежата»		
96	ОРУ с мячами. Круговая эстафета. Игра: «Запрещенное движение»		
97	Бег 30 метров Игры на развитие выносливости.		
98	Тестирование физических качеств. Подвижные игры.		
99	Тестирование физических качеств. Подвижные игры.		

