



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 17**
г. о. Королева Московской области

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Гимназия № 17» _____

В.А. Герасимова

Приказ от «30» августа 2021 г. № 290

Рабочая программа
по предметному курсу «Физкультура»
в 1 А классе
2021/2022 учебный год

Составитель: учитель физкультуры Ершов А.В.

г.о. Королев, 2021г.

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897), Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия № 17», примерной программы основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) и авторской программы для учащихся 1 класса Матвеева А.П. и обеспечена УМК для 1 класса.

Программа рассчитана на 102 часа (из расчета 3 учебных часа неделю).

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса)

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- 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;
- оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- положительное отношение к урокам физической культуры;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

Метапредметные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- 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 учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планированию собственной деятельности, распределению нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализу и объективной оценке результатов собственного труда, поиску возможностей и способов их улучшения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- представлять физическую культуру как средства укрепления здоровья физического развития и физической подготовки человека
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- 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.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- 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

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знание о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Беседы о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание. Правила предупреждения травматизма.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка физкультминутки)

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с основами акробатики.* Акробатические упражнения. Упоры; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост; перемахи.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег; высокий старт.

Прыжковые упражнения: в длину и высоту.

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнение на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплывание учебных дистанций* произвольным способом.

IV. Календарно – тематическое планирование

	Тема урока	Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Инструкция по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Два мороза».	1.09	
2.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м).	2.09	
3.	Разновидности ходьбы. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Беседа о здоровом образе жизни	3.09	
4.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	8.09	
5.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	9.09	
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	10.09	
7.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ.	15.09	
8.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч» ОРУ.	16.09	
9.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит» ОРУ.	17.09	
10.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	22.09	
11.	Бег с изменением направления. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	23.09	
12.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты».	24.09	
13.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземление на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	29.09	

14.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземление на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	30.09	
15.	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Беседа о здоровом образе жизни	1.10	
16.	ОРУ, метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	13.10	
17.	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игры «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	14.10	
18.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно». Инструктаж по ТБ.	15.10	
19.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Беседа о здоровом образе жизни	20.10	
20.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	21.10	
21.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке. ОРУ. Игра «Космонавты».	22.10	
22.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами.	27.10	
23.	Стойка на носках, на гимнастической скамейки. Ходьба по гимнастической скамейки. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	28.10	
24.	Техника безопасности на уроке плавания. Вход в воду. Ходьба ногами по дну бассейна.	29.10	
25.	Упражнения на освоение с водой: ходьба, полоскание руками.	3.11	
26.	Опускание лица в воду с задержкой дыхания. Приседания в воде.	4.11	
27.	Приседания с погружением головы в воду.	5.11	
28.	Всплытие с задержкой дыхания. Упражнение	10.11	

	«Медуза».		
29.	Всплытие с задержкой дыхания. Упражнение «Поплавок».	11.11	
30.	Всплытие в упражнении «Звезда». Упражнение на задержку дыхания у борта бассейна. Беседа о здоровом образе жизни	12.11	
31.	Выдохи в воду. Упражнение у борта бассейна.	24.11	
32.	Упражнение в положение лежа на воде с опорой рук о бортик.	25.11	
33.	Упражнение в положение лежа на воде с опорой рук о бортик.	26.11	
34.	Упражнения ногами в положение лежа. Беседа о здоровом образе жизни	1.12	
35.	Скольжение на груди с различным положением рук.	2.12	
36.	Скольжение на груди с различным положением рук.	3.12	
37.	Скольжение на груди с работой ног.	8.12	
38.	Скольжение на груди с работой ног.	9.12	
39.	Скольжение на спине с работой ног.	10.12	
40.	Скольжение на спине с работой рук.	15.12	
41.	Скольжение на спине с работой рук.	16.12	
42.	Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	17.12	
43.	Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	22.12	
44.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Беседа о здоровом образе жизни	23.12	
45.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	24.12	
46.	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами.	29.12	
47.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Перенос лыж в руках.	30.12	
48.	Построение в шеренгу, колонну с лыжами в руках. Переноска лыж в руках. Беседа о здоровом образе жизни	12.01	

49.	Передвижение на лыжах «ступающим» шагом без палок.	13.01	
50.	Передвижение на лыжах «ступающим» шагом без палок.	14.01	
51.	Скользкий шаг без помощи палок.	19.01	
52.	Скользкий шаг без помощи палок.	20.01	
53.	Передвижение «ступающим» шагом с лыжными палками.	21.01	
54.	Передвижение «ступающим» шагом с лыжными палками.	26.01	
55.	Передвижение «скользящим» шагом с помощью палок.	27.01	
56.	Передвижение «скользящим» шагом с помощью палок.	28.01	
57.	Повороты на месте вокруг пяток лыж.	2.02	
58.	Повороты на месте вокруг пяток лыж.	03.02	
59.	Спуск на лыжах с уклона до 15о	04.02	
60.	Подъем на лыжах по склону ступающим шагом.	09.02	
61.	Подъем на лыжах по склону ступающим шагом.	10.02	
62.	Передвижение на лыжах с палками до 800м. Беседа о здоровом образе жизни	11.02	
63.	Передвижение на лыжах с палками до 800м.	16.02	
64.	Игры «Лыжные рельсы», «Кто самый быстрый»	17.02	
65.	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами.	18.02	
66.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. Беседа о здоровом образе жизни	2.03	
67.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	3.03	
68.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	4.03	
69.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	9.03	

70.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	10.03	
71.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	11.03	
72.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	16.03	
73.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	17.03	
74.	ОРУ. Игры «Метко в цель!», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	18.03	
75.	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	23.03	
76.	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Беседа о здоровом образе жизни	24.03	
77.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	25.03	
78.	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	30.03	
79.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	31.03	
80.	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1.04	
81.	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Беседа о здоровом образе жизни	13.04	
82.	ОРУ. Игры «Удочка», «». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	14.04	
83.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	15.04	
84.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».	20.04	

85.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	21.04	
86.	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	22.04	
87.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	27.04	
88.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	28.04	
89.	Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	29.04	
90.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	4.05	
91.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ.	5.05	
92.	Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей.	6.05	
93.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	11.05	
94.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	12.05	
95.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	13.05	
96.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка» Развитие координационных способностей.	18.05	
97.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Беседа о здоровом образе жизни	19.05	
98.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка» Развитие координационных способностей.	20.05	
99.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	25.05	

100.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка» Развитие координационных способностей.	26.05	
101.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	27.05	
102.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка» Развитие координационных способностей.		

«Согласовано»
на заседании ШМО
протокол № _____
от «____» _____ 2021г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР

/ _____ /
«____» _____ 2021г