

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор МБОУ «Гимназия № 17» \_\_\_\_\_**

***В.А. Герасимова***

**Приказ от «01» сентября 2021 г. №**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

(название курса)

1 Д класс

**Составитель:** ***Петрухин Валерий Павлович***

*Фамилия, имя, отчество*

**Учитель:** *физической культуры высшей квалификационной категории*

*Предмет, квалификационная категория*

**2021г.**

## **I. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия №17 Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы Матвеев А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2014. — 63 с.

### **Личностные результаты.**

#### **У обучающихся будут сформированы:**

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Формирования чувства гордости за свою Родину;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Развитие этических качеств, доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

#### **Обучающиеся получат возможность научиться;:**

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне,

- характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

### **Метапредметные результаты.**

#### **У обучающихся будут сформированы:**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Определение общей цели и путей ее достижения;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества обучающиеся получают возможность научиться;

#### **Обучающиеся получают возможность научиться;**

- 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;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты.**

#### **У обучающихся будут сформированы:**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры и т. д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием

- Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта;

### **Обучающиеся получают возможность научиться;:**

- Навыкам выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности ,а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

## **III.Содержание учебного предмета.**

### **Знание о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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; седы; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост; висы; хваты.

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

Прыжковые упражнения: в длину, тройной прыжок, много скок.

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 всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций произвольным способом.

**Подвижные игры.** Спортивные игры. баскетбол, пионербол, футбол.

## Уровень физической подготовленности

### 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	4	2	1			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				10	5	3
Прыжок в длину с места, см	145	130	110	135	125	100
Бег 30 м с высокого старта, с	5.4	6.5	7.1	5.6	6.7	7.3
Бег 1000 м, мин. с	-	-	-	-	-	-
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	-	-	-	-	-	-

#### IV. Календарно-тематическое планирование.

№	Тема урока	Кол-	План	Скорре
---	------------	------	------	--------

урока		во часов	ируем ая дата	ктиров анная дата
<b>Легкая атлетика 22 (ч)</b>				
1.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ.	1	1.09. 2021	
2.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	3.09. 2021	
3.	Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие координационных способностей.	1	6.09. 2021	
4.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	8.09. 2021	
5.	Прыжки в длину с места. Прыжок много скок. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	1	13.09. 2021	
6.	Прыжки в длину с места. Прыжок много скок. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	1	15.09. 2021	
7.	Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	17.09. 2021	
8.	Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		20.09. 2021	
9.	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1	22.09. 2021	
10.	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «К своим флажкам».	1	24.09. 2021	
11.	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «К своим флажкам».	1	27.09. 2021	
12.	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег.	1	29.09. 2021	
13.	Метание малого мяча в горизонтальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».	1	1.10. 2021	
14.	Метание малого мяча в вертикальную цель 2х2 м. с	1	09.05.	

	расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».		2022	
15.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	11.05.2022	
16.	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний»	1	13.05.2022	
17.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	16.05.2022	
18.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег.	1	18.05.2022	
19.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег.	1	20.05.2022	
20.	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег.	1	23.05.2022	
21.	Метание малого мяча в горизонтальную цель 2х2 м. с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	25.05.2022	
22.	Метание малого мяча в вертикальную цель 2х2 м. с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	27.05.2022	
<b>Гимнастика 21 (ч)</b>				
23.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	11.10.2021	
24.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры».	1	13.10.2021	
25.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра	1	15.10.2021	



	«Фигуры».			
26.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор».	1	18.10. 2021	
27.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1	20.10. 2021	
28.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1	22.10. 2021	
29.	Выполнение команды « На два (четыре) шага разомкнись! ». Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1	25.10. 2021	
30.	Выполнение команды « На два (четыре) шага разомкнись! ». Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1	27.10. 2021	
31.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейки в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	1	29.10. 2021	
32.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейки в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.		1.11. 2021	
33.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейки в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	1	3.11. 2021	
34.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейки в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	1	5.11. 2021	
35.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении.	1	8.11. 2021	

36.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	1	10.11. 2021	
37.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.		12.11. 2021	
38.	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	1	22.11. 2021	
39.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении.	1	24.11. 2021	
40.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	1	26.11. 2021	
41.	Выполнение команды « На два (четыре) шага разомкнись! ». Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1	29.11. 2021	
42.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	1	1.12. 2021	
43.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейки в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	1	3.12. 2021	
<b>Подвижные игры 29 (ч)</b>				
44.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	6.12. 2021	
45.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	8.12. 2021	
46.	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	10.12. 2021	
47.	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	13.12. 2021	

48.	ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	15.12.2021	
49.	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	17.12.2021	
50.	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	20.12.2021	
51.	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	22.12.2021	
52.	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	24.12.2021	
53.	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	27.12.2021	
54.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1	29.12.2021	
55.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1	14.02.2022	
56.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	1	16.02.2022	
57.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей.	1	18.02.2022	
58.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1	28.02.2022	
59.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1	02.03.2022	
60.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	04.03.2022	
61.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	07.03.2022	

62.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.	1	09.03.2022	
63.	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	11.03.2022	
64.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	1	14.03.2022	
65.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	1	16.03.2022	
66.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	18.03.2022	
67.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	21.03.2022	
68.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	23.03.2022	
69.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	25.03.2022	
70.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	28.03.2022	
71.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	30.03.2022	
72.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.	1	01.04.2022	
<b>Лыжи 15 (ч)</b>				
73.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение на лыжах в шеренгу, колонну.	1	10.1.2022	
74.	Повороты на месте вокруг пяток лыж. Скользящий шаг.	1	12.1.2022	

75.	Повороты на месте вокруг носков лыж. Ступающий шаг.	1	14.1.2022	
76.	Передвижение ступающим и скользящим шагом на лыжне.	1	17.1.2022	
77.	Передвижение ступающим и скользящим шагом на лыжне.	1	19.1.2022	
78.	Спуск со склона в низкой стойке.	1	21.1.2022	
79.	Спуск со склона в низкой стойке.	1	24.1.2022	
80.	Подъем по склону наискось.	1	26.1.2022	
81.	Подъем по склону прямо «Лесенкой».	1	28.1.2022	
82.	Подъем по склону прямо «Лесенкой».	1	31.1.2022	
83.	Передвижение на лыжах по 40-50 м. на скорость.	1	2.02.2022	
84.	Передвижение на лыжах по 40-50 м. на скорость.	1	4.02.2022	
85.	Передвижение на лыжах с поворотом обратно.	1	7.02.2022	
86.	Ходьба на лыжах до 1 км. на время.	1	9.02.2022	
87.	Игры: «Лыжная эстафета», «Пройди в ворота».	1	11.02.2022	
<b>Плавание 15 (ч)</b>				
88.	Техника безопасности на уроках плавания. ОРУ на суше и в воде.	1	04.04.2022	
89.	Освоение с водой: погружение в воду, всплытие «поплавок».	1	06.04.2022	
90.	Освоение с водой: доставание предметов со дна. Упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка».	1	08.04.2022	
91.	Упражнения на груди у стенки бассейна.	1	11.04.2022	

<b>92.</b>	Упражнения на спине у стенки бассейна.	1	13.04. 2022	
<b>93.</b>	Скольжение на груди. Работа ног в скольжении.	1	15.04. 2022	
<b>94.</b>	Скольжение на спине. Работа ног в скольжении.	1	18.04. 2022	
<b>95.</b>	Плавание с доской с задержкой дыхания.	1	20.04. 2022	
<b>96.</b>	Работа ног в скольжении на спине с доской в руках.	1	22.04. 2022	
<b>97.</b>	Гребковые движения рук в скольжении на груди.	1	25.04. 2022	
<b>98.</b>	Согласованная работа рук и ног в плавание на груди.	1	27.04. 2022	
<b>99.</b>	Согласованная работа рук и ног в плавание на груди.	1	29.04. 2022	
<b>100.</b>	Спад в воду из исходного положения сидя на бортике.	1	02.05. 2022	
<b>101.</b>	Спад в воду из исходного положения стоя на бортике.	1	04.05. 2022	
<b>102.</b>	Плавание на груди до 15-20 метров.	1	06.05. 2022	