

Матвеево-Курганский район  
с. Греково-Тимофеевка

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Греково-Тимофеевская средняя общеобразовательная школа

Утверждена

Приказом по школе от 27.08.2021 года № 61

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**начального общего образования 1 класс**  
**на 2021-2022 учебный год**

Количество часов: **97 часов (3 часа в неделю)**

Учитель **Борцова Любовь Юрьевна**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и на основе авторских программ линии доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 1 класса общеобразовательной школы.

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников, на основании следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273 – ФЗ).
2. Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 26 ноября 2010 г. N 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года N 373»
5. Приказа Министерства образования и науки РФ от 22 сентября 2011 г. N 2357 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373"
6. Приказа Министерства образования и науки РФ от 18 декабря 2012 г. N 1060 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373"
7. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. N 1643 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"
8. Приказа Министерства образования и науки РФ от 18 мая 2015 г. N 507 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373"
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1576 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373"
10. Примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15).
11. Приказа Минобрнауки России от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
12. Приказа Минобрнауки России от 22.11.2019 г. № 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»
13. Приказа Минобрнауки России от 18.05.2020 г. №249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»
14. Приказа Минобрнауки России от 17.07.2015 г. № 734 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным

программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 (зарегистрированного в Минюсте России 13.08.2015 г. № 38490).

15. Образовательной программы начального общего образования МБОУ Греково-Тимофеевской сош, принятой педагогическим советом от 27.08.2020 г. протокол № 1.

16. Порядка разработки рабочих программ учебных предметов учителями МБОУ Греково-Тимофеевской сош, принятого на педагогическом совете от 15 июня 2020 г. № 13.

17. Учебного плана образовательного учреждения МБОУ Греково-Тимофеевской сош на 2021 – 2022 учебный год.

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
- примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
- междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»); □ программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

### **Цели и задачи курса**

**Цель** программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Срок реализации программы:** 1 год.

### Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Согласно учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классах отводится 99 часов из расчета 3 ч в неделю. Спланировано 97 уроков (Т.к. выпали выходные и праздничные дни: 02.05. 09.05 ). Выполнение программного материала спланировано за счёт уроков повторения.

#### **1 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибышалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «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.

### Содержание учебного предмета

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>Знания о физической культуре</b>	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
			Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)	
				История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
<b>Способы физической деятельности</b>	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			
		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела		
			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 во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	
				Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
<b>Физическое совершенствование</b>				

Гимнастика с основами акробатики	<p><b>Организующие команды и приемы:</b> построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p><b>Акробатические упражнения:</b> упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>		
	<p><b>Организующие команды и приемы:</b> повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p><b>Акробатические упражнения</b> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. <b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами</p>		

			<p><b>Акробатические упражнения:</b> кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>
			<p><b>Акробатические упражнения:</b> акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><b>Гимнастические упражнения</b> прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»</p>

Легкая атлетика	<p><b>Бег:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p><b>Прыжки:</b> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p><b>Броски:</b> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><b>Метание:</b> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену</p>		
-----------------	--	--	--

	<p><b>Бег:</b> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. <b>Броски</b> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p><b>Метание</b> малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p><b>Прыжки:</b> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p>
	<p><b>Прыжки</b> в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги</p>
	<p><b>Прыжки</b> в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><b>Низкий старт.</b></p> <p><b>Стартовое ускорение.</b></p> <p><b>Финиширование.</b></p>
Подвижные игры	<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p><b>На материале раздела «кроссовая подготовка»:</b> «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p><b>На материале раздела «Спортивные игры»:</b> Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>
	<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p><b>На материале раздела «Спортивные игры»:</b> Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке</p>
	<p>баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подачи; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>

		<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p><b>На материале раздела «Кроссовая подготовка»:</b> «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p><b>На материале спортивных игр:</b> 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 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 мяча водящему», «Круговая лапта».</p>
		<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».</p> <p><b>На материале раздела «Плавание»:</b> «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».</p> <p><b>На материале спортивных игр:</b> Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»</p>
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

К концу 1 класса

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получат возможность для формирования:

познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;



понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;  
мотивации к выполнению закаляющих процедур.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

Учащиеся научатся:

выполнять правила поведения на уроках физической культуры;  
рассказывать об истории возникновения физической культуры;  
различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;  
понимать значение физических упражнений для здоровья человека;  
называть основные способы передвижений человека;  
" рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;  
определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;  
называть основные физические качества человека;  
определять подвижные и спортивные игры;  
выполнять строевые упражнения;  
выполнять различные виды ходьбы;  
выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;  
прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;  
метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;  
выполнять перекаты в группировке;  
лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;  
перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;  
выполнять танцевальные шаги;  
передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;  
играть в подвижные игры;  
выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;  
определять причины, которые приводят к плохой осанке;  
рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;  
различать подвижные и спортивные игры;  
самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

выполнять упражнения для формирования правильной осанки;  
играть в подвижные игры во время прогулок.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

### Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- \* следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

понимать цель выполняемых действий;  
адекватно оценивать правильность выполнения задания;  
самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;  
использовать национальные игры во время прогулок.

### Познавательные

Учащиеся научатся:

«читать» условные знаки, данные в учебнике;  
находить нужную информацию в словаре учебника;  
различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;  
определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;  
различать, группировать подвижные и спортивные игры;  
характеризовать основные физические качества;  
группировать народные игры по национальной принадлежности;  
устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

### Коммуникативные

Учащиеся научатся:

отвечать на вопросы и задавать вопросы;  
выслушивать друг друга;  
рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получат возможность научиться:

рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;

рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;

высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;

договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

### Календарно-тематическое планирование 1 класс

<b>1 класс</b>				
№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			План	Факт
<b>Знания о физической культуре 6 часов</b>				
<b>1</b>	Организационно методические указания	<b>1</b>	<b>01.09</b>	<b>03.09.</b>
<b>2</b>	Возникновение физической культуры и спорта	<b>1</b>	<b>03.09</b>	<b>06.09.</b>
<b>3</b>	Олимпийские игры	<b>1</b>	<b>06.09</b>	<b>07.09.</b>
<b>4</b>	Что такое физическая культура?	<b>1</b>	<b>08.09</b>	<b>10.09.</b>
<b>5</b>	Темп, ритм	<b>1</b>	<b>10.09</b>	<b>13.09.</b>
<b>6</b>	Личная гигиена человека	<b>1</b>	<b>13.09</b>	<b>14.09.</b>
<b>Легкая атлетика 11 часов</b>				
<b>7</b>	Бег на 30 м с высокого старта	<b>1</b>	<b>15.09</b>	<b>17.09.</b>

<b>8</b>	Техника челночного бега	<b>1</b>	<b>17.09</b>	<b>20.09.</b>
<b>9</b>	Челночный бег 3x10м	<b>1</b>	<b>20.09</b>	<b>21.09</b>
<b>10</b>	Прыжок в длину с места	<b>1</b>	<b>22.09</b>	<b>24.09.</b>
<b>11</b>	Наклон вперед из положения сидя	<b>1</b>	<b>24.09</b>	<b>27.09.</b>
<b>12</b>	Подтягивания на низкой перекладине	<b>1</b>	<b>27.09</b>	<b>28.09.</b>
<b>13</b>	Метание малого мяча на дальность	<b>1</b>	<b>29.09</b>	<b>1.10</b>
<b>14</b>	Прыжок в высоту с прямого разбега	<b>1</b>	<b>01.10</b>	<b>4.10</b>
<b>15</b>	Прыжок в высоту с прямого разбега	<b>1</b>	04.01.	<b>6.10.</b>
<b>16</b>	Прыжки в высоту	<b>1</b>	<b>06.10</b>	<b>8.10.</b>
<b>17</b>	Беговые упражнения	<b>1</b>	<b>08.10</b>	<b>11.10</b>
<b>Подвижные игры 4 часа</b>				
<b>18</b>	Русская народная подвижная игра «Горелки»	<b>1</b>	<b>11.10</b>	<b>13.10</b>
<b>19</b>	Подвижная игра «Мышеловка»	<b>1</b>	<b>13.10</b>	<b>15.10.</b>

<b>20</b>	Ловля и броски мяча в парах	<b>1</b>	<b>15.10</b>	<b>18.10.</b>
<b>21</b>	Бросок набивного мяча от груди	<b>1</b>	<b>18.10</b>	20.10.
<b>Кроссовая подготовка 5 часов</b>				
<b>22</b>	ТБ при кроссе. Равномерный бег (4 мин).	<b>1</b>	<b>20.10</b>	<b>22.10.</b>
<b>23</b>	Равномерный бег (5 мин). . Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м)	<b>1</b>	<b>22.10</b>	<b>25.10.</b>
<b>24</b>	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 90 м).	<b>1</b>	<b>25.10.</b>	<b>27.10.</b>
<b>25</b>	Равномерный бег (7мин). .Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 90 м).	<b>1</b>	<b>27.10.</b>	<b>29.10.</b>
<b>26</b>	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/и «команда быстроногих»	<b>1</b>	<b>29.10.</b>	
<b>Подвижные игры 14 часов</b>				
<b>27</b>	Индивидуальная работа с мячом	<b>1</b>	<b>08.11</b>	
<b>28</b>	Подвижная игра «Вышибалы»	<b>1</b>	<b>10.11</b>	
<b>29</b>	Подвижная игра «Ночная охота»	<b>1</b>	<b>12.11</b>	
<b>30</b>	Броски и ловля мяча в парах	<b>1</b>	<b>15.11</b>	
<b>31</b>	Ведение мяча	<b>1</b>	<b>17.11</b>	

<b>32</b>	Ведение мяча в движении	<b>1</b>	<b>19.11</b>	
<b>33</b>	Эстафеты с мячом	<b>1</b>	<b>22.11</b>	
<b>34</b>	Подвижные игры с мячом	<b>1</b>	<b>24.11</b>	
<b>35</b>	Подвижные игры	<b>1</b>	<b>26.11</b>	
<b>36</b>	Броски мяча через волейбольную сетку	<b>1</b>	<b>29.11.</b>	
<b>37</b>	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	<b>1</b>	<b>01.12.</b>	
<b>38</b>	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	<b>1</b>	<b>03.12</b>	
<b>39</b>	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	<b>1</b>	<b>06.12</b>	
<b>40</b>	Бросок набивного мяча снизу	<b>1</b>	<b>08.12</b>	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 8 час.</b>				
<b>41</b>	Прыжки со скакалкой	<b>1</b>	<b>10.12</b>	
<b>42</b>	Прыжки через длинную скакалку	<b>1</b>	<b>13.12</b>	
<b>43</b>	Прыжки в скакалку	<b>1</b>	<b>15.12</b>	

<b>44</b>	Круговая тренировка	<b>1</b>	<b>17.12</b>	
<b>45</b>	Вращение обруча	<b>1</b>	<b>20.12</b>	
<b>46</b>	Обруч — учимся им управлять	<b>1</b>	<b>22.12</b>	
<b>47</b>	Круговая тренировка	<b>1</b>	<b>24.12.</b>	
<b>48</b>	Прыжки через длинную скакалку	<b>1</b>	<b>27.12.</b>	
<b>Гимнастика с элементами акробатики- 30 часов</b>				
<b>49</b>	Перекаты	<b>1</b>	<b>10.01.</b>	
<b>50</b>	Разновидности перекатов	<b>1</b>	<b>12.01.</b>	
<b>51</b>	Техника выполнения кувырка вперед	<b>1</b>	<b>14.01.</b>	
<b>52</b>	Кувырок вперед	<b>1</b>	<b>17.01.</b>	
<b>53</b>	Кувырок вперед	<b>1</b>	<b>19.01.</b>	
<b>54</b>	Стойка на лопатках, «мост»	<b>1</b>	<b>21.01.</b>	
<b>55</b>	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	<b>1</b>	24.01.	



<b>56</b>	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	<b>1</b>	26.01.	
<b>57</b>	Стойка на голове	<b>1</b>	28.01.	
<b>58</b>	Стойка на голове	<b>1</b>	31.01.	
<b>59</b>	Лазанье по гимнастической стенке	<b>1</b>	02.02.	
<b>60</b>	Перелезание на гимнастической стенке	<b>1</b>	04.02.	
<b>61</b>	Висы на перекладине	<b>1</b>	07.02.	
<b>62</b>	Висы на перекладине	<b>1</b>	09.02.	
<b>63</b>	Круговая тренировка	<b>1</b>	11.02.	
<b>64</b>	Подъема туловища из положения лежа за 30 с	<b>1</b>	14.02.	
<b>65</b>	Вис углом, вис согнувшись на гимнастических перекладинах	<b>1</b>	16.02.	
<b>66</b>	Вис прогнувшись на перекладине	<b>1</b>	18.02.	
<b>67</b>	Вис прогнувшись на перекладине	<b>1</b>	28.02.	
<b>68</b>	Переворот назад и вперед на перекладине	<b>1</b>	02.03.	
<b>69</b>	Подтягивания на низкой перекладине из вися	<b>2</b>	04.03.	

<b>70</b>	лежа		05.03.	
<b>71</b>	Прохождение полосы препятствий	<b>1</b>	09.03.	
<b>72</b>	Прохождение полосы препятствий	<b>1</b>	11.03.	
<b>73</b>	Вис на время	<b>1</b>	14.03.	
<b>74</b>	Лазанье по канату	<b>1</b>	16.03.	
<b>75</b>	Лазанье по канату	<b>1</b>	18.03.	
<b>76</b>	Прохождение усложненной полосы препятствий	<b>1</b>	28.03.	
<b>76.</b>	Прохождение полосы препятствий	<b>1</b>	30.03.	
<b>77.</b>	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	<b>1</b>	<b>01.04</b>	
<b>Подвижные игры 14 часов</b>				
<b>78.</b>	Развитие двигательных качеств в подвижной игре «Ночная охота»;	<b>1</b>	<b>04.04.</b>	
<b>79.</b>	Подвижная игра «Запрещенное движение»	<b>1</b>	<b>06.04.</b>	
<b>80.</b>	Стихотворное сопровождение на уроках	<b>1</b>	<b>08.04.</b>	
<b>81.</b>	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений	<b>2</b>	<b>11.04</b>	

82.			.13.04.	
83.	Прохождение полосы препятствий	2	15.04.	
84.			18.04.	
85.	Подвижная игра «Точно в цель»	2	20.04.	
86.			22.04.	
87.	Подвижные игры с мячом	2	25.04.	
88.			27.04.	
89.	Русская народная подвижная игра «Горелки»	2	29.04.	
90.			04.05.	
91.	Командные подвижные игры	2	06.05	
92.			11.05.	
<b>Кроссовая подготовка 6 часов</b>				
93.	ТБ при кроссе. Равномерный бег (4 мин).	1	13.05.	

<b>94.</b>	Равномер. бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба 90 м)	<b>1</b>	16.05.	
<b>95.</b>	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 90 м).	<b>1</b>	18.05.	
<b>96.</b>	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 90 м).	<b>1</b>	20.05.	



СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета  
МБОУ Греково-Тимофеевской сош  
от 26.08.2021 года № 1

М.А. Парасочка М. А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

М.А. Парасочка М. А.

26.08.2021 года