



Общеобразовательная автономная некоммерческая организация «ЛИДЕРЫ»  
ОАНО «ЛИДЕРЫ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
1 класс  
ФГОС НОО

«Утверждаю»  
Директор филиала  
Иванова А.А.  
Приказ № 01 от 01 сентября 2021 г.



Составитель: Хухряков Илья Геннадьевич,  
учитель физической культуры без к. к.

2021 — 2022уч.гг.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта, с основной образовательной программой начального общего образования ОАНО «Лидеры», по предмету «Физическая культура».

Программа реализуется через УМК «Физическая культура». 1 класс. Матвеев А. П., в состав которой входят:

1. Авторская рабочая программа. «Физическая культура». 1-4 классы Матвеев А. П.
2. Рабочая программа по предмету «Физическая культура».

В соответствии с ООП НОО, учебным планом ОАНО «Лидеры» филиала «Образовательный центр Суббота» и триместровой системой обучения, на реализацию этой программы отводится 2 часа в неделю, 66 часов в год, 3 ий час проводится в рамках внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка».

## Планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

### Важнейшие 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.

### Метапредметные результаты (УУД)

#### Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее 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 учета 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

### **Познавательные УУД:**

- формирование и развитие посредством физической культуры познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей учащихся;
- умение вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, её преобразование, сохранение, передачу и презентацию с помощью технических средств и информационных технологий;
  - делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выявлять причины и следствия простых явлений;
- уметь перерабатывать и применять полученную информацию.

### **Коммуникативные УУД:**

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)
- уметь работать в группе
- уметь выполнять точно свою работу в соответствии с поставленными задачами

### **Предметные результаты.**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга нагрузок, показателями развития основных физических качеств;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### **Ученик научится:**

- правилам поведения в зале
- узнает что такое физическая культура
- получит первоначальные сведения о возникновении олимпийских игр
- узнает что такое личная гигиена человека
- выполнять основные команды для передвижения в строю
- выполнять разминку, различные перекаты, лазать и перелезать по гимнастической скамье
- бегать, метать мяч в цель, преодолевать различные препятствия
- держат баскетбольный и волейбольные мячи
- бегать различные варианты эстафет

### **Ученик получит возможность научиться:**

- основам игры в баскетбол, волейбол
- преодолевать различные препятствия
- технике простейших акробатических элементов
- ведению баскетбольного мяча на месте
- подбрасывать и ловить мяч в движении

## Содержание учебного предмета, курса

### Раздел 1. Знания

Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Раздел 2. Способы деятельности

Составления режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме учебного дня. Измерение длины и массы тела, показателей осанки. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения.

### Раздел 3. Физическое совершенствование (66 часов)

Легкая атлетика ( 10 часов )

Гимнастика с основами акробатики (8 часов)

Подвижные игры (14 часов)

Лыжная подготовка ( 6 часов )

Спортивные игры (18 часов)

Легкая атлетика (10 часов)

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	Название раздела	Количество часов
1	Раздел 1. Знания	
2	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	
3	Раздел 3. Физическое совершенствование	66
Итого		66

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока, занятия	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения тем	Фактические сроки (и/или коррекция)	Примечание
<b>Раздел 1. Знания</b>				
<b>Раздел 2. Способы деятельности</b>				
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование (66 часов)</b>				
1	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в длину	02.09.2021		
2	Легкая атлетика. Метание малого мяча	06.09.2021		
3	Легкая атлетика. Техника низкого старта	09.09.2021		
4	Легкая атлетика. Бег на 30 м	13.09.2021		
5	Легкая атлетика. Развитие быстроты	16.09.2021		



6	Легкая атлетика. Развитие выносливости	20.09.2021		
7	Легкая атлетика. Развитие силы	23.09.2021		
8	Легкая атлетика. Бег на 60 м	27.09.2021		
9	Легкая атлетика. Техника высокого старта	30.09.2021		
10	Легкая атлетика. Бег на 100 метров	11.10.2021		
11	Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения на месте и в движении	14.10.2021		
12	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Упоры, седы	18.10.2021		
13	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения в группировке, перекаты	21.10.2021		
14	Гимнастика с основами акробатики. Стойка на лопатках	25.10.2021		
15	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперед	28.10.2021		
16	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперед	1.11.2021		
17	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок назад	4.11.2021		
18	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок назад	8.11.2021		

19	Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности	11.11.2021		
20	Подвижные игры	22.11.2021		
21	Подвижные игры	25.11.2021		
22	Подвижные игры	29.11.2021		
23	Подвижные игры	2.12.2021		
24	Подвижные игры	6.12.2021		
25	Подвижные игры	9.12.2021		
26	Подвижные игры	13.12.2021		
27	Подвижные игры	16.12.2021		
28	Подвижные игры	20.12.2021		
29	Подвижные игры	23.12.2021		
30	Подвижные игры	27.12.2021		
31	Подвижные игры	30.12.2021		

32	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры	10.01.2022		
33	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Правила переноса инвентаря	13.01.2022		
34	Лыжная подготовка. Скользящий шаг	17.01.2022		
35	Лыжная подготовка. Скользящий шаг	20.01.2022		
36	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход	24.01.2022		
37	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход	27.01.2022		
38	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход	31.01.2022		
39	Спортивные игры. Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Передача и ловля мяча	3.02.2022		
40	Спортивные игры. Волейбол. Передача и ловля мяча	7.02.2022		
41	Спортивные игры. Волейбол. ОФП с элементами волейбола	10.02.2022		
42	Спортивные игры. Волейбол. ОФП с элементами волейбола	14.02.2022		
43	Спортивные игры. Волейбол. Развитие координации по средствам волейбола	17.02.2022		
44	Спортивные игры. Волейбол. Развитие быстроты по средствам волейбола	28.02.2022		

45	Спортивные игры. Баскетбол. Передача и ловля мяча	3.03.2022		
46	Спортивные игры. Баскетбол. Передача и ловля мяча	7.03.2022		
47	Спортивные игры. Баскетбол. ОФП с элементами баскетбола	10.03.2022		
48	Спортивные игры. Баскетбол. ОФП с элементами баскетбола	14.03.2022		
49	Спортивные игры. Баскетбол. Развитие координации по средствам баскетбола	17.03.2022		
50	Спортивные игры. Баскетбол. Развитие быстроты по средствам баскетбола	21.03.2022		
51	Спортивные игры. Футбол. Удар по неподвижному мячу	24.03.2022		
52	Спортивные игры. Футбол. Удар по неподвижному мячу	28.03.2022		
53	Спортивные игры. Футбол. Передача и обработка мяча	31.03.2022		
54	Спортивные игры. Футбол. Передача и обработка мяча	4.04.2022		
55	Спортивные игры. Футбол. Ведение мяча	7.04.2022		
56	Спортивные игры. Футбол. Ведение мяча	18.04.2022		
57	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в длину	21.04.2022		

58	Легкая атлетика. Метание малого мяча	25.04.2022		
59	Легкая атлетика. Техника низкого старта	28.04.2022		
60	Легкая атлетика. Бег на 30 м	2.05.2022		
61	Легкая атлетика. Развитие быстроты	5.05.2022		
62	Легкая атлетика. Развитие выносливости	9.05.2022		
63	Легкая атлетика. Развитие силы	12.05.2022		
64	Легкая атлетика. Бег на 60 м	16.05.2022		
65	Легкая атлетика. Техника высокого старта	19.05.2022		
66	Легкая атлетика. Бег на 100 метров	23.05.2022		

УУД:

уметь самостоятельно планировать пути достижения цели,  
знать и соблюдать правила безопасности на занятиях по физической культуре,  
формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни,  
овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность,  
формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических  
нагрузок, данными мониторинга нагрузок, показателями развития основных физических качеств,  
самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе,

формирование и развитие посредством физической культуры познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей учащихся, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей № \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 2021 г.

Рук. ШМО \_\_\_\_\_ Парунова К.А

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ (Печенева С.А)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено

печатью *И.А. Иванова* листов

«01» *сентября* 20 *21* г.

Директор филиала *Иванова А.А.*