

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Лицей № 40  
Приморского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
ГБОУ Лицея № 40  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
(протокол от 30.08.2021 №1)

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
ГБОУ Лицея № 40  
От 30.08.2021 №191-д  
Приморского района  
Санкт-Петербурга



(Н.Г.Мильюкова)

« 30. » августа 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для обучающихся 1 класса  
( Лях В. И. )**

**АО «Издательство Просвещение» № 1.1.8.1.3.1 (99 часов)**

**Уровень обучения: начальное общее образование**

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии и поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовности 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.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Знания о физической культуре(в процессе обучения)**

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.

### **Способы физической деятельности (в процессе обучения)**

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.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики (18 часов)***

Организуемые команды и приемы: 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.

Акробатические упражнения: 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: 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 (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Упражнения со скакалкой

### ***Легкая атлетика (29 часов)***

Бег: 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, челночный бег 3 x 10 м.

Прыжки: 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.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, на дальность

### ***Подвижные игры (37 часов)***

Для развития скоростных способностей, для развития ловкости, для развития координации, развития выносливости и внимания:

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «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».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»: 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».

### ***Кроссовая подготовка (12 часов)***

Равномерный бег до 8 мин, чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м)

### ***Резерв (3 часа)***

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата урока по факту
1	ТБ на занятиях физической культурой, на занятиях по л/а. Ознакомление с предметом. Беговые упражнения. (урок игра)	
2	Техника бега на короткие дистанции. Эстафеты. (урок игра)	
3	Техника бега на короткие дистанции. Эстафеты. (урок игра)	
4	Техника бега на короткие дистанции. Эстафеты. (урок игра)	
5	История физической культуры. Челночный бег 3*10 метров. (урок игра)	
6	Челночный бег 3*10 метров. (урок игра)	
7	Челночный бег 3*10 метров. (урок игра)	
8	Техника метания малого мяча, эстафеты (урок игра)	
9	Техника метания малого мяча, эстафеты (урок игра)	
10	Техника метания малого мяча, эстафеты (урок игра)	
11	Метание малого мяча в вертикальную цель. (урок игра)	
12	Метание малого мяча в вертикальную цель. (урок игра)	
13	Метание малого мяча в вертикальную цель. (урок игра)	
14	Броски большого (1кг) мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди (урок игра)	
15	Броски большого (1кг) мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди (урок игра)	
16	Броски большого (1кг) мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди (урок игра)	
17	Техника выполнения прыжка в длину с места (урок игра)	
18	Техника выполнения прыжка в длину с места (урок игра)	
19	Техника выполнения прыжка в длину с места (урок игра)	
20	Контрольные легкоатлетические упражнения	
21	Беговые упражнения. Эстафеты (урок игра)	
22	Техника безопасности на занятиях подвижными играми, п/ по желанию. (урок игра)	

23	Подвижные игры для развития скоростных способностей. (урок игра)	
24	Подвижные игры для развития скоростных способностей. (урок игра)	
25	Подвижные игры для развития скоростных способностей.	
26	Подвижные игры для развития скоростных способностей.	
27	Подвижные игры для развития скоростных способностей.	
28	Подвижные игры для развития ловкости.	
29	Подвижные игры для развития ловкости.	
30	Подвижные игры для развития ловкости, игры на внимание.	
31	Подвижные игры для развития ловкости, игры на внимание	
32	Подвижные игры с использованием прыжков, игры на внимание	
33	Подвижные игры с использованием прыжков, игры на внимание	
34	Эстафеты	
35	Эстафеты	
36	Эстафеты	
37	Техника безопасности на занятиях спортивными играми, футбол. Ознакомление с игрой «футбол».	
38	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с места	
39	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с места	
40	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с места	
41	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с одного, двух шагов.	
42	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с одного, двух шагов.	
43	Удар по катящемуся навстречу мячу внутренней стороной стопы.	
44	Удар по катящемуся навстречу мячу внутренней стороной стопы.	
45	Контрольные упражнения	
46	Повторение пройденного материала	
47	Техника безопасности на занятиях физической культурой, на занятиях по гимнастике, упражнения в висах.	
48	Упражнения в висах и упорах	
49	Упражнения в висах и упорах	
50	Подъём туловища из положения лёжа на спине	
51	Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке	

52	Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке	
53	Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке	
54	Контрольные упражнения	
55	Группировка из положения лежа и раскачивание в полной группировке	
56	Группировка из положения лежа и раскачивание в полной группировке	
57	Перекаты назад из седа в группировке и обратно	
58	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии.	
59	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии.	
60	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии.	
61	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии.	
62	Упражнения со скакалкой	
63	Упражнения со скакалкой	
64	Контрольные упражнения	
65	Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой, чередование бега и ходьбы	
66	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
67	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
68	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
69	Упражнения для развития выносливости, равномерный бег	
70	Упражнения для развития выносливости, равномерный бег	
71	Упражнения для развития выносливости, равномерный бег	
72	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
73	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
74	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
75	Контрольный урок	
76	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
77	Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Ознакомление с игрой «баскетбол». Эстафеты с мячом	
78	Ловля и передача на месте, в движении.	
79	Ловля и передача на месте, в движении.	
80	Ловля и передача на месте, в движении.	
81	Ведение мяча различными способами	
82	Ведение мяча различными способами	
83	Ведение мяча различными способами	
84	Эстафеты с элементами баскетбола	
85	Контрольные упражнения	
86	Технические действия с мячом	
87	Технические действия с мячом	

88	Эстафеты с элементами баскетбола	
89	Техника безопасности на занятиях физической культурой, на занятиях по лёгкой атлетике. Бег на короткие дистанции	
90	Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту с прямого разбега	
91	Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту с прямого разбега	
92	Метание малого мяча в вертикальную. Челночный бег3*10метров	
93	Метание малого мяча в вертикальную. Челночный бег3*10метров	
94	Метание малого мяча на дальность, прыжок в длину с места	
95	Метание малого мяча на дальность, прыжок в длину с места	
96	Контрольный урок	
97	Резерв	
98	резерв	
99	резерв	
	Итого:	