

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда гимназия №22

«Рассмотрено»  
на заседании кафедры  
учителей начальных классов  
(протокол №5 от 20.05.2020)  
Заведующая кафедрой

С.И. Веретельник

«Согласовано»  
на заседании научно-  
методического совета  
(протокол №4 от 21.05.2020)  
Заместитель директора по  
НМР

Л.Н. Орлова

«Утверждено»  
на заседании  
педагогического совета  
(протокол №6 от 25.05.2020)  
Секретарь педсовета

Т.А. Минаева

Введено в действие  
приказом №166  
по МАОУ гимназии №22  
от 25.05.2020  
Директор МАОУ  
гимназии № 22



Т.А. Глыбина

**Рабочая программа по физической культуре  
для 1 класса уровень базовый  
один год обучения  
на 1 и 2 полугодие  
количество часов по учебному плану в неделю 3 часа, в год 99 часов**

**Содержание программы:**

<b>№п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Страницы</b>
1.	Пояснительная записка	2
2.	Содержание программы	3-5
3.	Планируемые результаты	5-6
4.	Тематическое планирование	7
5.	Календарно-тематическое	8-20
6.	Используемая литература	21
7.	Внутрипредметный модуль «Игры народов мира»	22

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа предмета «Физическая культура» составлена на основе:  
-требований Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения (приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009 г.);  
-примерной программы начального общего образования в 2 ч. Ч.2. – М.: Просвещение, 2011;  
-авторской программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2013г.

### **Общая характеристика курса**

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- 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 движений, 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 и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым 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.

### Место учебного предмета в учебном плане

*На изучение физической культуры в 1 классе начальной школы отводится 3 ч. в неделю (в том числе 1 час - плавание), 99 ч в год (33 учебные недели). Предмет усилен модулем «Игры народов мира», на который отводится 18 часов за счёт физической культуры и 9 часов за счёт уроков плавания (модуль «Готовимся к плаванию»).*

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Рабочая программа полностью соответствует авторской программе, изменений нет.

Информация о количестве учебных часов

Количество часов в I четверти-27ч

Количество часов в II четверти – 21ч.

Количество часов в III четверти – 27 ч.

Количество часов в IV четверти – 24 ч.

Программа обеспечена следующими учебными и методическим пособием:  
Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014 г.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

## Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда гимназия №22

---

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

### **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

### **уметь:**

- 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;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Легкая атлетика(20 часов)**

Ходьба под счет.

Ходьба на носках, на пятках.

Обычный бег.

Бег 30-60 м.

Разновидности ходьбы.

Бег с ускорением.

Ходьба с высоким подниманием бедра.

Прыжки на одной ноге, на двух на месте.

Прыжки с продвижением вперед.

Метание малого мяча.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре.

Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.

**Подвижные игры (16 часов)**

Игры:

«К своим флажкам»

«Два мороза»

«Пятнашки»

«Прыгающие воробушки»

«Зайцы в огороде»

«Лисы и куры»

«Точный расчет»

«Пятнашки»

**Гимнастика (12 часов)**

Основная стойка.

Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.

Группировка.

Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.

Размыкание на вытянутые в стороны руки.

Ходьба по гимнастической скамейке.

Перешагивание через мячи.

Лазание по гимнастической стенке.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда гимназия №22

---

Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.

**Плавание (33 часа)**

**Учебно-тематический план.**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Всего часов</b>
1.	Внутрипредметный модуль «Игры народов мира»	27 (18ч. за счёт физической культуры+9ч.за счёт плавания)
2.	Легкая атлетика	20
3.	Подвижные игры	16
4.	Гимнастика	12
5.	Плавание	24
	<b>Всего</b>	<b>99</b>

**Физическая культура**  
**Календарно-тематическое планирование изучения учебного материала**  
**1 класс**  
**99 часа (3 часа в неделю)**

№ п/п	№ по разд елу	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Дата	
				План.	Факт.
<b>Модуль «Игры народов мира» (18 часов)</b>					
1	М-1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза». <b>Модуль Игра «Вороны и воробьи»</b>	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.		
2	М-2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».. <b>Модуль Игра</b>	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.		

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда гимназия  
№22

		<b>«Паровозик»</b>			
3	М-3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». <b>Модуль Подвижная игра «Два мороза».</b>	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.		
4	М-4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде». <b>Модуль Игра «Петушинный бой»</b>	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.		
5	М-5	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера». <b>Модуль игра «Весёлый бег»</b>	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.		
6	М-6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза». <b>Модуль игра «Землемеры»</b>	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.		
7		Прыжки на одной ноге, на двух на	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на		

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда гимназия  
№22

	М-7	месте. Прыжки с продвижением вперед. <b>Модуль игра «Охота на тигра»</b>	месте.		
8	М-8	<b>Модуль игра «Черепашка-путешественница»</b>	Играть в подвижные игры		
9	М-9	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания <b>Модуль игра «Повяжу я шёлковый платочек»</b>	Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений		
10	М-10	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. <b>Модуль игра «Пролезь сквозь мешок»</b>	Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений		
11	М-11	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто	Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений		

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда гимназия  
№22

		дальше бросит». <i>Модуль русские народные игры «Краски», «Стадо»</i>			
12	М-12	<i>Модуль таджикская народная игра «Нахчирбози» («Горный козёл»)</i>	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
13-14	М-13-14	<i>Модуль украинская народная игра «Хлибчик» («Хлебец»)</i>	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
15-17	М-15-17	<i>Модуль чеченская народная игра «Гладах ловзар» (Игра в баиню)</i> <i>Модуль бурятская народная игра «Шоно ба хурьгад» («Волк и ягнята»)</i>	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
18	М-18	<i>Модуль дагестанская народная игра «Папахны ал» («Достань шапку»)</i>	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
<i>Гимнастика (12 часов)</i>					

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда гимназия  
№22

19	1	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
20-22	2-4	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
23-25	5-7	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
26	8	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		
27	9	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Выполнять упражнения в равновесии		

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда гимназия  
№22

28	10	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	Выполнять упражнения в равновесии		
29	11	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	Выполнять упражнения в лазании по гимнастической скамейке		
30	12	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	Выполнять упражнения на подтягивание		
<b><i>Подвижные игры (16 часов)</i></b>					
31-34	1-4	Инструктаж по ТБ Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Бросок мяча снизу на месте.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
35-37	5-7	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Ловля мяча на месте. Передача	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда гимназия  
№22

		мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами.			
38-40	8-10	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
41-43	11-13	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
44-46	14-16	Подвижная игра «К своим флажкам». Эстафеты с мячами.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
<b><i>Плавание 33 часа (9 часов модуль «Готовимся к плаванию»)</i></b>					
47	1	Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения в бассейне, раздевалках, душевых.	Готовность к занятиям по плаванию.		
48-51	2-5	Беседа на тему: "Закаливание организма. Значение закаливания	Расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм; учить названиям способов и		



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда гимназия  
№22

		для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания". История возникновения плавания, стили плавания	их особенностям		
52-54	6-9	ОРУ, в том числе на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание. Обучение движениям руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа на полу.	Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками и ногами брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.		
55-57	10-12	Обучение движению ног "кроль" (сидя: на бортике, в воде, с опорой).	Проверить плавательную подготовленность.		
58-60	13-15	Обучение движению рук "кроль" (на бортике, в ходьбе по бассейну). Закрепление плавания с помощью ног "кроль".	Игра "Белые медведи".		
61-64	16-19	Закрепление движения рук "кроль" в плавании на груди (с плавательной доской и без).	Игра "До пяти".		

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда гимназия  
№22

65- 68	20- 23	Контроль движения рук "кроль" в плавании на груди.	Игра "Водное поло".		
69-72	24- 27	Обучение движению ног "брасс" (сидя: на бортике, в воде, с опорой). Закрепление движения ног "кроль".	Игра "Салки с погружением".		
73-75	28- 30	Совершенствование согласования рук "кроль" с дыханием. Спады в воду из разных исходных положений.	Проверить плавательную подготовленность.		
76-78	31- 33	Контроль согласования рук и ног "кроль" с дыханием.	Игра "Водное поло".		
<b><i>Легкая атлетика (20 ч.)</i></b>					
79-80	1-2	Инструктаж по ТБ Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м.	Бегать с максимальной скоростью до 60 м.		
81-84	3-6	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	Бегать с максимальной скоростью до 60 м.		

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда гимназия  
№22

85-88	7-10	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Прыгать в полную силу		
89-92	11-14	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	Прыгать в полную силу		
93-96	15-17	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений	Метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений		
97-99	18-20	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений	Метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений		



**Внутрипредметный модуль «Игры народов мира»**

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата
<b>I Бессюжетные игры</b>			
1	«Вороны и воробьи»	1 ч	
2	«Паровозик» «Белые медведи»	1 ч	
3	«На одной ноге» «Петушиный бой»	1 ч	
4	«Весёлый бег» «Попади в след»	1 ч	
5	«Землемеры» «Ловишки-перебежки»	1 ч	
<b>II Игры- забавы</b>			
6	«Охота на тигра» «Донести трубку»	1 ч	
7	«Черепаша-путешественница» «Собери орехи»	1 ч	
8	«Повяжу я шёлковый платочек» «Дриблинг»	1 ч	
9	«Пролезь сквозь мешок»	1 ч	
<b>III Народные игры</b>			
10	Русские народные игры «Краски», «Стадо»	1 ч	
11	Таджикская народная игра «Нахчирбози» («Горный козёл»)	1 ч	
12	Украинская народная игра «Хлибчик» («Хлебец»)	1 ч	
13	Чеченская народная игра «Гладах ловзар» (Игра в башню)	1 ч	

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда гимназия №22

---

14	Дагестанская народная игра «Папахны ал» («Достань шапку»)	1 ч	
15	Бурятская народная игра «Шоно ба хурьгад» («Волк и ягнята»)	1 ч	
16	Казахская народная игра «Байга» («Конное состязание»)	1 ч	
<b>IV Любимые игры детей</b>			
17	«Увернись от мяча» «Два мороза»	1 ч	
18	«Сильный бросок» «Большой мяч»	1 ч	
	ИТОГО	18 ч	

## **Материально – техническое обеспечение программы**

### **Литература:**

- Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.)
- Примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;
- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г.
- Лях .И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.
- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

### **Интернет ресурсы:**

- Фестиваль педагогический идей «Открытый урок». Режим доступа:  
<http://festival.1september.ru/>  
Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)  
К уроку.ru [www.k-uroku.ru](http://www.k-uroku.ru)  
Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

### **Учебно-практическое оборудование**

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка
5. Мат гимнастический
6. Кугли
7. Обруч
8. Флажки
9. Лента финишная
10. Рулетка
11. Набор инструментов для подготовки прыжковых зон
12. Лыжи
13. Сетка для переноса и хранения мячей
14. Аптечка

Пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью

24 (двадцать четыре)

Директор МАОУ гимназии №22

