

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 573  
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 573  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
(протокол от 26.05.2021 № 4)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
ГБОУ школы № 573  
от 01.06.2021 № 48  
Приморского района  
Санкт-Петербурга



(И.В. Назарова)

\_\_\_\_\_ 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**для обучающихся 1 «Д», «Е» классов**  
**(«Физическая культура 1-4 класс» В.И. Лях**  
**Москва: Просвещение, 2020г., № 1.2.8.1.1.2)**  
**(99 часов)**

**Уровень обучения: начальное общее образование**

**Учитель В.Л. Зеленков**

## Планируемые результаты освоения физической культуры в 1 «Д», «Е» классе

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

### Основное содержание учебного предмета

#### Содержание курса

##### Раздел 1. Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр

Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

##### Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

### **Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия.

### **Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

### **Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и приёмы.

*Легкая атлетика.* Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

*Гимнастика с основами акробатики.* Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры;

акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

*Подвижные игры и игры, подводящие к баскетболу и волейболу.*

*Кроссовая подготовка.* Беговые упражнения, равномерный продолжительный бег от 2 до 6 минут.

## **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности в процессе уроков.	
2	Легкая атлетика	30
3	Подвижные и спортивные игры	38
4	Гимнастика с основами акробатики	24
5	Кроссовая подготовка	7
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 1 «Д», «Е» классах**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата планируемая</b>	<b>Дата проведения</b>
1.	Вводный инструктаж по о/т. О.Т. на уроках л.а исп/и. ОРУ.		
2.	Построение. Ходьба, бег.		
3.	Сочетание различных видов ходьбы.		
4.	Ходьба с высоким подниманием бедра.		
5.	Бег в чередовании с ходьбой. Входной контроль.		
6.	Бег 30 метров с учетом времени.		
7.	Равномерный бег (3 минуты).		
8.	Равномерный бег (3 минуты).		
9.	Прыжки. Равномерный бег.		
10.	Прыжки. Равномерный бег.		
11.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.		
12.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.		
13.	Прыжки в длину с места.		
14.	Прыжки в длину с места.		
15.	Повторный инструктаж по о/т. О.Т. на уроках л/а и сп/и. Упражнения с малым мячом.		
16.	Упражнения с малым мячом.		
17.	Упражнения с малым мячом. Броски. Метание.		
18.	Упражнения с малым мячом. Броски. Метание.		
19.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!»		

20.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!»		
21.	Подвижная игра «К своим флажкам»		
22.	Подвижная игра «К своим флажкам»		
23.	ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки».		
24.	Повторный инструктаж по ТБ и ОТ. ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки»		
25.	Игры «Удочка»		
26.	ОРУ. Игры «Удочка». Текущий контроль.		
27.	ОРУ. Игры «Удочка»		
28.	Подвижная игра "Фигуры", "Совушка"		
29.	Подвижная игра "Фигуры", "Совушка"		
30.	Подвижная игра "Фигуры", "Совушка"		
31.	Повторный инструктаж по о/т. О.Т. на уроках гимнастики. ОРУ.		
32.	Строевые команды. Построения и перестроения.		
33.	Строевые приёмы и упражнения.		
34.	Строевые приёмы и упражнения.		
35.	Комплексы упражнений для развития гибкости.		
36.	Комплексы упражнений для развития гибкости.		
37.	Упражнения для формирования правильной осанки.		
38.	Акробатические элементы.		
39.	Акробатические элементы.		
40.	Акробатические элементы.		

41.	Стойка на лопатках. «Мост»		
42.	Стойка на лопатках. «Мост». Текущий контроль.		
43.	Лазание по гимнастической стенке		
44.	Лазание по гимнастической стенке		
45.	Лазание по гимнастической стенке		
46.	Перелезание через гимнастическую скамейку.		
47.	Перелезание через гимнастическую скамейку.		
48.	Перелезание через гимнастическую скамейку.		
49.	Повторный инструктаж по ТБ и ОТ. Строевые приёмы и упражнения.		
50.	Строевые приёмы и упражнения.		
51.	Строевые приёмы и упражнения.		
52.	Последовательное прохождение всех разученных ранее гимнастических элементов.		
53.	Последовательное прохождение всех разученных ранее гимнастических элементов.		
54.	Последовательное прохождение всех разученных ранее гимнастических элементов.		
55.	Повторный инструктаж по о/т. О.Т. на уроках л.а и сп/и. ОРУ.		
56.	Чередование ходьбы и бега.		

57.	Равномерный бег до 1 км. Кросс		
58.	Кросс до 3 мин., игра «Гонка мячей по шеренгам».		
59.	Кросс до 3 мин., игра «Гонка мячей по шеренгам».		
60.	Кросс. Упражнения для осанки.		
61.	Кросс. Упражнения для осанки.		
62.	Повторный инструктаж по о/т. О.Т. на уроках л.а и сп/и. "Школа мяча".Игра «Бросай и поймай».		
63.	"Школа мяча".Игра «Бросай и поймай».		
64.	"Школа мяча".Игра «Бросай и поймай».		
65.	"Школа мяча".Игра «Кто точнее бросит»		
66.	"Школа мяча".Игра «Кто точнее бросит»		
67.	"Школа мяча".Игра «Кто точнее бросит»		
68.	Игра «Охотники и утки».		
69.	Игра «Охотники и утки».		
70.	Игра «Охотники и утки».		
71.	Игры «Кто дальше бросит»		
72.	Игры «Кто дальше бросит»		
73.	Игры «Кто дальше бросит»		
74.	ОРУ. Игры «Метко в цель».		
75.	ОРУ. Игры «Метко в цель».		

76.	ОРУ. Игры «Метко в цель».		
77.	Повторный инструктаж по ТБ и ОТ. ОРУ. Эстафеты с мячами.		
78.	ОРУ. Эстафеты с мячами		
79.	ОРУ. Эстафеты с мячами		
80.	Игра "Перестрелка". Текущий контроль.		
81.	Игра "Перестрелка"		
82.	Игра "Перестрелка"		
83.	Игра «Кот и мыши».		
84.	Повторный инструктаж по о/т. О.Т. на уроках л.а и сп/и. Сочетание различных видов ходьбы, игра «Кот и мыши».		
85.	Сочетание различных видов ходьбы, игра «Кот и мыши».		
86.	ОРУ.Челночныйбег.-3х10 м., игра «День и ночь».		
87.	ОРУ.Челночныйбег.-3х10 м., игра «День и ночь».		
88.	ОРУ.Челночныйбег.-3х10 м., игра «День и ночь».		
89.	ОРУ.Прыжки на одной ноге, на двух на месте.		
90.	ОРУ.Прыжки на одной ноге, на двух на месте.		
91.	Прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой.		
92.	ОРУ.Бег 30 м (к/у). Игра "Вызов номеров".		
93.	ОРУ.Бег 30 м (к/у). Игра "Вызов номеров".		

94.	ОРУ.Бег с ускорением.Линейные эстафеты.		
95.	Метание мяча в цель и на дальность		
96.	Метание мяча в цель и на дальность		
97.	Равномерный бег 4 минут.ОРУ.		
98.	Равномерный бег 5 минут.ОРУ.		
99.	Равномерный бег 6 минут. Текущий контроль.		

Освоение возможно с использованием электронного обучения, дистанционно-образовательных технологий