

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Москаленского муниципального района  
Омской области  
«Элитовская средняя общеобразовательная школа»

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
Протокол № 17  
от «28» июня 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР:  
Е.С. Мартыненко  
«1» июля 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы:  
Приказ № 46/1 - ОД  
от «1» июля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**

1 КЛАСС

ID 4741179

Программа: Федеральная рабочая программа начального общего образования. Физическая культура (начальный уровень) (для 1-4 классов общеобразовательных организаций). Москва -2023.

Учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012.

Составитель:  
учитель физической культуры  
*Рогов Сергей Витальевич*

2024 г

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

#### *Лыжная подготовка*

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4			Поле для свободного ввода
комплекса ГТО		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ,  
ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>ЭОР</b>	<b>ДЗ</b>
1		Что такое физическая культура.	1		
2		Современные физические упражнения	1		
3		Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		
4		Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		
5		Осанка человека. Упражнения для осанки	1		
6		Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		
7		Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1		
8		Учимся гимнастическим упражнениям	1		
9		Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		
10		Акробатические упражнения, основные техники	1		
11		Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		
12		Гимнастические упражнения с мячом	1		
13		Гимнастические упражнения со скакалкой	1		
14		Гимнастические упражнения в прыжках	1		
15		Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1		
16		Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из	1		

		положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине			
17		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		
18		Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1		
19		Переноска лыж к месту занятия	1		
20		Строевые упражнения с лыжами в руках	1		
21		Упражнения в передвижении на лыжах	1		
22		Упражнения в передвижении на лыжах	1		
23		Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		
24		Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		
25		Техника ступающего шага во время передвижения	1		
26		Техника ступающего шага во время передвижения	1		
27		Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		
28		Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1		
29		Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1		
30		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1		
31		Чем отличается ходьба от бега	1		
32		Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
33		Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
34		Освоение правил и техники выполнения	1		

		норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение			
35		Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		
36		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1		
37		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1		
38		Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		
39		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		
40		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1		
41		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		
42		Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		
43		Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1		
44		Приземление после спрыгивания с горки матов	1		
45		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
46		Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1		

47		Считалки для подвижных игр	1		
48		Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
49		Обучение способам организации игровых площадок	1		
50		Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
51		Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
52		Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
53		Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		
54		Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		
55		Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		
56		Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		
57		Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
58		Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
59		Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		
60		Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		
61		Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		
62		Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		
63		ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		
64		Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		
65		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения	1		

		испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО			
66		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			66		