

Рассмотрена на заседании
школьного методического
объединения учителей

Селезнева-Маме
Ивановой Улья

Протокол № 1 от 29.08.2024

Руководитель ШМО:

[Signature]

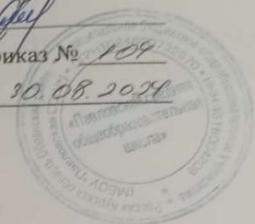
Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

[Signature]
Приказ № 109
от 30.08.2024



**Рабочая программа
по физической культуре
1 класс
преподавателя-организатора
Сляднева Евгения Викторовича**

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 физкультурминуток 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 ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 учебного предмета

Наименование разделов и тем программы	Количество академических часов отводимых на изучение	Тема урока	Дата проведения урока	Электронные образовательные ресурсы, используемые при изучении темы	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре		Что такое физическая культура		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
		Современные физические упражнения		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Здоровье сберегающее, коммуникативное
Способы самостоятельной деятельности		Режим дня и правила его составления и соблюдения		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Личная гигиена и гигиенические процедуры		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Трудовое, физическое, экологическое
		Осанка человека. Упражнения для осанки		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Трудовое, физическое, экологическое
		Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Трудовое, физическое, экологическое
		Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
		Учимся гимнастическим упражнениям		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Здоровье сберегающее, коммуникативное
		Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Здоровье сберегающее, коммуникативное
		Акробатические упражнения, основные техники		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Трудовое, физическое, экологическое

Оздоровительная физическая культура	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
	Гимнастические упражнения с мячом	http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Трудовое, физическое, экологическое
	Гимнастические упражнения со скакалкой	http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
Спортивно-оздоровительная физическая культура	Гимнастические упражнения в прыжках	http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Здоровье сберегающее, коммуникативное
	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, трудовое
	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Трудовое, физическое, экологическое
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
	Переноска лыж к месту занятия	http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, трудовое
	Строевые упражнения с лыжами в руках	http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Здоровье сберегающее, коммуникативное
	Упражнения в передвижении на лыжах	http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Трудовое, физическое, экологическое
	Упражнения в передвижении на	http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное,

	лыжах		na5.ru	трудовое
	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Трудовое, физическое, экологическое
	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
	Техника ступающего шага во время передвижения		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
	Техника ступающего шага во время передвижения		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Здоровье сберегающее , коммуникативное
	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru	Трудовое, физическое, экологическое
	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Здоровье сберегающее , коммуникативное
	Чем отличается ходьба от бега		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое
	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Трудовое, физическое, экологическое
	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Здоровье сберегающее , коммуникативное

	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Трудовое, физическое, экологическое
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Трудовое, физическое, экологическое
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Здоровье сберегающее , коммуникативное
	Упражнения в передвижении с изменением скорости		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Здоровье сберегающее , коммуникативное
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
	Разучивание выполнения прыжка в длину с места		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Здоровье сберегающее , коммуникативное
	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
	Приземление после спрыгивания с горки матов		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Трудовое, физическое, экологическое
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое

		Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Здоровье сберегающее , коммуникативное
		Считалки для подвижных игр		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Трудовое, физическое, экологическое
		Разучивание игровых действий и правил подвижных игр		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Обучение способам организации игровых площадок		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Здоровье сберегающее , коммуникативное
		Самостоятельная организация и проведение подвижных игр		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Трудовое, физическое, экологическое
Прикладно - ориентированная физическая культура		Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Трудовое, физическое, экологическое
		Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
		Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Трудовое, физическое, экологическое
		Разучивание подвижной игры «Не оступись»		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, коммуникативное
		Разучивание подвижной игры «Не оступись»		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Трудовое, физическое, экологическое
		Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Трудовое, физическое, экологическое
		Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое

		Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое
		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО		http://www.fizkultura.vshkole.ru/ http://fizkultura	Спортивно-оздоровительное, трудовое