

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Павловская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:
заместитель директора по УМР
_____ /Жирнова Т.А./

Утверждаю:
директор МБОУ «Павловская СОШ»
_____ /Богомазова Л. С./
Приказ № 292 от «26» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура, 1 класс

2024/2025 учебный год

(ID 5645341)

Рассмотрено:
ШМО учителей эстетического и
физического развития
МБОУ «Павловская СОШ»
Протокол № 1 от «26» августа 2024 г.

Составитель:
Иващенко А.О.,
учитель физической культуры
МБОУ «Павловская СОШ»

Павловск, 2024 г.

Программа по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Общее число часов для изучения физической культуры составляет в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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 ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

1 КЛАСС

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

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	установление доверительных отношений между учителем и его учениками,	инфоурок

			способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	Учи.ру
Итого по разделу		1		
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	Мультиурок
1.2	Осанка человека	1		Презентация
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		3		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17	использование воспитательных возможностей содержания учебного	https://rosuchebnik.ru/ http://school-

			предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	collection.edu.ru/c atalog/teacher <a href="http://www.openc
lass.ru/">http://www.openc lass.ru/ <a href="http://fizkultura-
na5.ru/">http://fizkultura- na5.ru/
2.2	Лыжная подготовка	6		
2.3	Легкая атлетика	15		
2.4	Подвижные и спортивные игры	7		Презентации
Итого по разделу		39		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	21	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	<a href="https://www.uchp
ortal.ru/load/101">https://www.uchp ortal.ru/load/101
Итого по разделу		21		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Примечание
1	Что такое физическая культура	1	Вводный	
2	Современные физические упражнения	1	Вводный	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	Комбинированный	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	Комбинированный	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	Комбинированный	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	Вводный	
7	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	Комбинированный	
8	Исходные положения в физических упражнениях	1	Вводный	
9	Учимся гимнастическим упражнениям	1	Комбинированный	
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	Комбинированный	
11	Акробатические упражнения, основные техники	1	Комбинированный	
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	Комбинированный	
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	Комбинированный	
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1	Комбинированный	
15	Стилизованные передвижения	1	Комбинированный	

	(гимнастический шаг, бег)		нный	
16	Гимнастические упражнения с мячом	1	Комбинированный	
17	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	Комбинированный	
18	Гимнастические упражнения в прыжках	1	Вводный	
19	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	Комбинированный	
20	Подъем ног из положения лежа на животе	1	Комбинированный	
21	Сгибание рук в положении упор лежа	1	Комбинированный	
22	Разучивание прыжков в группировке	1	Комбинированный	
23	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	Комбинированный	
24	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	Комбинированный	
25	Упражнения в передвижении на лыжах	1	Комбинированный	
26	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	Комбинированный	
27	Техника ступающего шага во время передвижения	1	Вводный	
28	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	Комбинированный	
29	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	Комбинированный	
30	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	Комбинированный	
31	Чем отличается ходьба от бега	1	Комбинирована	

			нный	
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Комбинированный	
33	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	Комбинированный	
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Комбинированный	
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Вводный	
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	Комбинированный	
37	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	Комбинированный	
38	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	Комбинированный	
39	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	Комбинированный	
40	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	Комбинированный	
41	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	Вводный	
42	Обучение способам организации игровых площадок	1	Комбинированный	
43	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	Комбинированный	
44	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	Комбинированный	
45	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» «Не оступись»	1	Комбинированный	
46	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	Комбинированный	

47	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» «Пингвины с мячом»	1	Комбинированный	
48	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	Комбинированный	
49	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	Вводный	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Комбинированный	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Комбинированный	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	Комбинированный	
53	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Вводный	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	Комбинированный	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Комбинированный	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	Комбинированный	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Комбинированный	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	Комбинированный	

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Комбинированный	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Комбинированный	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Комбинированный	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Комбинированный	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Комбинированный	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Комбинированный	
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	Комбинированный	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	Комбинированный	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

