

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Физико-математическая школа №56 г. Улан-Удэ»

«Рассмотрено на заседании
ШМО»

ТБ Руководитель ШМО
/Битуева Т.А. /
Протокол № 5
от «29» 05 2022г.

«Согласовано»

заместитель директора по
УВР

И.В. /Будаева И.В./

Протокол № 9
от «30» 05 2022г.

«Утверждено»

Директор школы
Деринова В.В./

Приказ № 160
от «30» 05 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 1 класса

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1 класса составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), Примерной рабочей программы по предмету «Физическая культура», а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в программе воспитания.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 класс — 66 ч (2 часа в неделю в каждом классе).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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.

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);
- проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.
- Знание обучающимся младших классов данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для обучающегося этого

возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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 укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

Регулятивные УУД:

- 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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	Тема, раздел курса	Количество часов	ЭОР
1	Что понимается под физической культурой	1	https://clck.ru/qWqjt https://www.youtube.com/watch?v=vdHsg38jDiQ
2	Режим дня школьника. Построение в одну шеренгу и в колонну по одному. Техника бега по дистанции.	1	https://www.youtube.com/watch?v=KauyYm6WCZs
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Повороты на месте переступанием. Техника прыжка в длину с места.	1	https://www.youtube.com/watch?v=VXZmbmdGoSc

4	Осанка человека. Бег по прямой, прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1	https://www.youtube.com/watch?v=TUM30sF1Qis
5	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника метания мяча (метание мяча в горизонтальную цель).	1	https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g
6	Исходные положения в физических упражнениях. Тестирование – прыжок в длину с места.	1	https://drive.google.com/file/d/1nKfSPhqNP3N55UhLND6yitwgDsnqKUXX/view?usp=sharing
7	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Тестирование – бег на 30 м с произвольного старта.	1	https://www.youtube.com/channel/UC43Nhcq8iy8U4UvEQ-tUmTg/videos
8	Техника прыжков в длину с разбега (отталкивание одной ногой). Подвижные игры.	1	https://www.youtube.com/channel/UC43Nhcq8iy8U4UvEQ-tUmTg/videos
9	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Метание мяча с места в цель. Подвижные игры	1	
11	Техника челночного бега. Подвижные игры.	1	
12	Упражнения со скакалкой. Подвижные игры.	1	
13	Прыжки через скакалку. Комплекс утренней гимнастики.	1	https://www.youtube.com/channel/UC43Nhcq8iy8U4UvEQ-tUmTg/videos
14	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Подвижные игры.	1	https://pptcloud.ru/fizkultura
15	Прыжки через скакалку. Бег по дистанции. Ведение мяча стоя на месте, ловля мяча, отскочившего от пола.	1	https://www.uchportal.ru/load/102
16	Построение в две шеренги по расчёту учителя. Прыжки в высоту. Ловля и передача (двумя руками снизу) среднего мяча. Ведение мяча стоя на месте.	1	https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/presentacii-3/
17	Техника основной стойки и передвижения (приставным шагом) баскетболиста. Прыжки в высоту. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Техника ведения мяча стоя на месте, передача и ловля мяча.	1	
19	Правила поведения в гимнастическом зале. Двигательный режим школьника. Комплекс утренней гимнастики №2. Расчёт по три и перестроение в три шеренги. Группировка присев, сидя и лёжа. Упражнения на равновесия.	1	
20	Упражнения на равновесие. Техника группировки. Перекаты в группировке назад и вперёд. Прыжки через скакалку.	1	

21	Ползание на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку. Техника группировки. Перекаты в группировке назад и вперёд.	1	
22	Ползание на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку. Проверка умения выполнять перекаты назад и вперёд.	1	
23	Техника прыжков через длинную скакалку. Упражнения в равновесии и лазанье по гимнастической стенке.	1	https://www.youtube.com/channel/UC43Nhcq8iy8U4UvEQ-tUmTg/videos
24	Тестирование – прыжки через короткую скакалку за 10 сек. Лазанье по гимнастической стенке и по наклонной скамейке. Техника перекатов на спину из положения лёжа на животе – руки вверх, ноги вместе.	1	https://razvitie-vospitanie.ru/kak_nauchit/rebenka_prygat_na_skakalke.html
25	Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры.	1	https://znanio.ru/pub/1617
26	Метание мяча в вертикальную цель. Подвижные игры.	1	
27	Тестирование: упражнение на определение гибкости – наклон вперёд сидя на полу.	1	https://runetmir.com/sport/norm/naklony-vpered
28	Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Тестирование – подтягивание.	1	https://znanio.ru/pub/1615
29	Прыжки в высоту. Тестирование – бег 6 мин. Подвижные игры.	1	
30	Стойка баскетболиста, держание мяча, ведение мяча на месте. Передвижение баскетболиста шагом, бегом, с ускорениями и остановками, с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди.	1	https://urok.1sept.ru/articles/597805
31	Техника остановки прыжком, держания мяча, передачи и ловли мяча двумя руками (передача от груди). Тестирование – челночный бег 3 по 10 м.	1	
32	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Основные элементы передвижения на лыжах.	1	https://znanio.ru/media/lyzhnaya-podgotovka-v-nachalnoj-shkole-2745460
33	Лыжный спорт, зимний отдых и зимние игры. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок.	1	https://www.youtube.com/channel/UC43Nhcq8iy8U4UvEQ-tUmTg/videos
34	Передвижение ступающим шагом. Посадка лыжника. Передвижение на лыжах без палок	1	

35	Поворот на месте переступанием вокруг пяток. Техника передвижения скользящим шагом.	1	https://www.youtube.com/watch?v=12iBAigrpno
36	Передвижение ступающим шагом вправо и влево. Передвижение скользящим шагом. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах без палок.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом вправо и влево. Техника скользящего шага. Техника движения руками во время скольжения. Скрепление палок и лыж (для переноса их к месту занятий).	1	
38	Назначение лыжных палок и петель на них. Техника передвижения скользящим шагом с палками.	1	
39	Передвижение с палками. Безопасное поведение на лыжах.	1	
40	Приёмы самоконтроля при занятиях лыжами. Проверка умения передвигаться скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом с палками.	1	
41	Передвижение скользящим шагом с палками. Техника спуска в низкой стойке и подъёма ступающим шагом.	1	
42	Передвижение скользящим шагом с палками. Техника спуска в низкой стойке и подъёма ступающим шагом.	1	
43	Техника спуска в низкой стойке. Техника подъёма ступающим шагом. Подвижные игры.	1	
44	Техника передвижения на лыжах. Передвижение в колонне по одному по кругу. Подвижные игры.	1	
45	Прыжок в длину с места. Прыжки через короткую скакалку. Комплекс утренней гимнастики с короткой скакалкой. Расчёт по три и перестроение в три шеренги.	1	https://urok.1sept.ru/articles/625569 https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Перелезания и упражнения в равновесии, выполняемые на кирпичиках. Комплекс ОРУ. Челночный бег 3 по 10 м. Контрольное упражнение – прыжки через короткую скакалку.	1	
47	Лазание по гимнастическим скамейкам и по стенке, перелезание, упражнения в равновесии, прыжки. Контрольное упражнение – челночный бег 3 по 10 м.	1	
48	Перелезание. Проверка умения ползать по наклонным гимнастическим	1	

	скамейкам и лазать по гимнастической стенке. Контрольное упражнение – 6-минутный бег.		
49	Приёмы контроля за осанкой. Контрольное упражнение в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа.	1	
50	Подвижные игры со строевыми и гимнастическими упражнениями.	1	
51	Элементы игры «Баскетбол».	1	https://urok.1sept.ru/articles/597805
52	Техника ведения мяча в шаге, бросок мяча двумя руками от груди, ловля мяча. Тестирование – поднимание туловища из положения лёжа на спине, согнув ноги, руки за головой за 30 сек.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Техника ведения мяча в шаге, бросок мяча двумя руками от груди, ловля и передача (двумя руками от груди) мяча, передвижений.	1	
54	Техника ведения мяча на месте и в ходьбе; передачи и броска мяча двумя руками от груди. Проверка умения ведения мяча на месте. Тестирование – прыжки в длину с места.	1	
55	Техника ведения мяча, передачи и броска мяча двумя руками от груди. Проверка умения выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	1	
56	Прыжки через длинную скакалку. Метание малого мяча в вертикальную цель. Тестирование – поднимание туловища 30 сек.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Проверка умения прыгать через длинную скакалку, метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжок в высоту с прямого разбега. Тестирование – подтягивание.	1	https://www.youtube.com/channel/UC43Nhcq8iy8U4UvEQ-tUmTg/videos
58	Техника прыжка в высоту с прямого разбега и метание мяча с места (в вертикальную цель). Техника высокого старта. Челночный бег 3 по 10 м.	1	
59	Техника прыжка в высоту с прямого разбега и метание мяча с места (в вертикальную цель). Техника высокого старта. Тестирование – челночный бег 3 по 10 м.	1	
60	Техника прыжков через короткую скакалку. Проверка умения прыгать в высоту с прямого разбега. Тестирование – наклон вперёд сидя на полу.	1	
61	Проверка умения прыгать в длину с разбега, умения прыгать через короткую	1	

	скакалку. Техника высокого старта. Подвижные игры.		
62	Техника прыжка в длину с разбега, метания мяча с места. Тестирование – бег 30 м с высокого старта.	1	
63	Техника метания мяча с места. Проверка умения прыгать в длину с места. Подвижные игры.	1	
64	Техника бега по дистанции. Проверка умения метать мяч на дальность с места.	1	
65	Контрольный бег на 1000 м без учёта времени. Правила приёма воздушных и солнечных ванн. Правила поведения при купании в открытых водоёмах.	1	
66	Весёлые старты. Подвижные игры.	1	