

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 | |