

РАССМОТРЕНО

На заседании
методического совета
С.Н. Горбачева
Протокол № 1
от «28» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Любино-
Малоросская СОШ"
Е.С.Бондаренко
Приказ № 204
от «30» августа 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4580110)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 класса

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Черемисова Елена Викторовна,
учитель начальных классов,
первой квалификационной категории

с. Любино - Малороссы 2024

1. 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.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Изучение физической культуры в 1 классе направлено на достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов 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 духовнонравственными 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; П передвижаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок); П играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Количество часов	П/р	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxw c0q6a477819819
Итого по разделу		0,5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxw c0q6a477819819
Итого по разделу		0,5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека. Осанка человека	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxw c0q6a477819819
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в 0,5 режиме дня школьника	0,5	0	0	
Итого по разделу		1			https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxw c0q6a477819819
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	18	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxw c0q6a477819819
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxw c0q6a477819819

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практические изучения работы		работы	работы
		1	0	0			https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
Итого по разделу							
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура							
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			1	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
Итого по разделу		8					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические изучения работы		
Т – 1 (17ч) Легкая атлетика						
1(1)	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры. Чем отличается ходьба от бега.	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
2(2)	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
3(3)	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
4(4)	Осанка человека. Упражнения для осанки. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819

5(5)	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
6(6)	Исходные положения в физических упражнениях. Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
7(7)	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
8(8)	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
9(9)	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
10(10)	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
11(11)	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
12(12)	Правила выполнения прыжка в длину с места.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
13(13)	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
14(14)	Приземление после спрыгивания с горки матов.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
15(15)	Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы работы
		Всего	Контрольные	Практические изучения		
		1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
16(16)	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
17(17)	Разучивание фазы приземления, разбега и отталкивания в прыжке. Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Т – 2 (19ч) Гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
1(18)	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
2(19)	Способы построения и повороты стоя на месте.					
3(20)	Учимся гимнастическим упражнениям.	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
4(21)	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
5(22)	Акробатические упражнения, основные техники.	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
6(23)	Акробатические упражнения, основные техники.	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
7(24)	Акробатические упражнения, основные техники.	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819

8(25) Акробатические упражнения, основные техники.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
9(26) Акробатические упражнения, основные техники.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
10(27) Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег).	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
11(28) Гимнастические упражнения с мячом.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
12(29) Гимнастические упражнения со скакалкой.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
13(30) Гимнастические упражнения в прыжках.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
14(31) Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
15(32) Подъем ног из положения лежа на животе. Сгибание рук в положении упор лежа.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
17(33) Разучивание прыжков в группировке.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
18-19(34-35) Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	2	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
Т – 3 (12ч) Лыжная подготовка				
1(36) Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
2(37) Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
3(38) Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
4(39) Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы работы	
		Всего	Контрольные	Практические		изучения	работы
		1	0	0			https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
5(40)	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0			https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
6(41)	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0			https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
7(42)	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0			https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
8(43)	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0			https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
9(44)	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0			https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
10(45)	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0			https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
11(46)	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации						
12(47)	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0			https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
Т – 4 (18ч) Подвижные и спортивные игры							
1(48)	Основные правила, ТБ на уроках Считалки для подвижных игр. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1	0	0			https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
2(49)	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1	0	0			https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819

3(50) Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
4(51) Обучение способам организации игровых площадок. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
5(53) Обучение способам организации игровых площадок.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
6(54) Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
7(55) Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
8(56) Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Освоение правил и техники	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы работы
		Всего	Контрольные Практические изучения		
	выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.				
9(57)	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. бти минутный бег.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
10(58)	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
11(59)	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
12(60)	Разучивание подвижной игры «Не оступись». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
13(61)	Разучивание подвижной игры «Не оступись». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы работы
		Всего	Контрольные	Практические изучения		
14(62)	Итоговая контрольная работа за курс «Физическая культура» 1 класс.	1	1	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
15(63)	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
16(64)	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
17(65)	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
18(66)	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=llbxwc0q6a477819819
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	0		