

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол от 29.08.2023 года №7

Утверждаю \_\_\_\_\_  
Директор: Узгорова Т.А.  
Приказ от 29.08.2023 года №93-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета  
«Физическая культура»

Класс: 1  
Учитель: Дерюшкин М.В.

2023/2024  
учебный год

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

**Знания о физической культуре.** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

**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.

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования 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 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**

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:*

- 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**

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	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Что понимается под физической культурой	1	1	РЭШ
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1	1	РЭШ
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура				
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		РЭШ
3.2	Осанка человека	1		РЭШ
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	1	РЭШ
Итого по разделу		3		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1		РЭШ
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1		РЭШ

4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". · Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	8		РЭШ
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". · Гимнастические упражнения	4		РЭШ
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". · Акробатические упражнения	4		РЭШ
4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1		РЭШ
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	12		РЭШ
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6		РЭШ
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2		РЭШ
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	3		РЭШ
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". 1 Подвижные игры	10	1	РЭШ
Итого по разделу		52		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура				
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	9	1	РЭШ
Итого по разделу		9		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	5	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Дата	
		По плану	По факту
1.	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.		
2.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полу приседе, с различным положением рук.		
3.	Сочетание различных видов ходьбы.		
4.	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Подготовка к сдаче нормативов ГТО		
5.	Бег с преодолением препятствий.		
6.	Бег по размеченным участкам дорожки.		
7.	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Подготовка к сдаче нормативов ГТО		
8.	Режим дня и личная гигиена.		
9.	Режим дня и личная гигиена.		
10.	Эстафеты. Бег с ускорением.		
11.	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.		
12.	Совершенствование навыков бега.		
13.	Эстафеты с мячами.		
14.	Прыжок в длину с места, с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО		
15.	Ведение и передача баскетбольного мяча		
16.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал – садись».		
17.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Разучивание игр.		

18.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
19.	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований»		
20.	Строевые команды		
21.	Группировка, перекаты в группировке.		
22.	Кувырок вперед в упор присев.		
23.	Гимнастический мост из положения, лежа на спине.		
24.	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».		
25.	Основные способы передвижения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье.		
26.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).		
27.	Передвижения по гимнастической стенке.		
28.	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке.		
29.	Перелезание через гимнастического коня.		
30.	Урок - соревнование Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.		
31.	Акробатические комбинации.		
32.	ОРУ с гимнастической палкой.		
33.	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному.		
34.	Гимнастика с основами акробатики:«У медведя во бору».		
35.	Гимнастика с основами акробатики:«Салки- догонялки», «Змейка»		
36.	Гимнастика с основами акробатики:«Через холодный ручей».		
37.	Урок - игра. Основные физические качества. Игра» Слушай сигнал»		
38.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.		
39.	Техника безопасности при занятияхна лыжах.		
40.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		

41.	Разучивание скользящего шага.		
42.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.		
43.	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».		
44.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.		
45.	Передвижение скользящим шагом. Отработка умений.		
46.	Попеременно двухшажный ход.		
47.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.		
48.	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору»		
49.	Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
50.	Подъем елочкой.		
51.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.		
52.	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».		
53.	Бег на 30 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
54.	Бег на 60 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
55.	Прыжки в длину с разбега. ТБ во время прыжка в длину. Подготовка к сдаче нормативов ГТО		
56.	Прыжки в длину с разбега. (Закрепление)		
57.	Бег. Метание малого мяча на дальность.		
58.	Метание малого мяча на дальность. (Закрепление)		
59.	Игра «Финские санки».		
60.	Прыжок в высоту.		
61.	«Челночный» бег Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
62.	Кроссовая подготовка.		
63.	Беговые упражнения.		

64.	Тестирование челночного бега 3×10м		
65.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.		
66.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	