

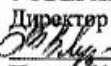


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»**

РАССМОТРЕНО На заседании школьного методического объединения учителей «Здоровье» Протокол № 1 от «26» августа 2023г. Руководитель школьного методического объединения  Ю.С. Яковлева	СОГЛАСОВАНО На заседании методического совета школы Протокол № 1 от «30» августа 2023г. Председатель методического совета  Ю.В. Жукова	УТВЕРЖДАЮ Директор  Т.В. Луценко Приказ № 118 от «31» августа 2023г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Название учебного предмета/курса/учебного модуля: Физическая культура

Класс: 1

Количество часов в неделю/год: 2/66

2023/2024 учебный год
г. Тобольск

1. Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля

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.

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, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля

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

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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Методы, формы, приемы работы с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1.Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений.
Итого по разделу		2				
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/	Включение в урок игровых моментов для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний.
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура						
1.1	Гигиена человека	1			http://resh.edu.ru/	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися : интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/	Использование воспитательных возможностей содержания раздела через подбор соответствующих упражнений.
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Легкая атлетика	12			https://resh.edu.ru/subject/9/	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10			https://resh.edu.ru/subject/9/	
2.3	Лыжная подготовка	10				
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/	
Итого по разделу		50				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			http://resh.edu.ru/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)	
Итого по разделу		10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Конт роль ные рабо ты	Практические работы	
1	Вводный инструктаж по Т.Б. Что такое физическая культура Современные физические упражнения.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
3	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Чем отличается ходьба от бега.	1		1	https://resh.edu.ru/ https://ru.calameo.com/read/00317306033d6a003a199?authid=I2rX4ElzVtsS
5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	http://resh.edu.ru/
6	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	http://resh.edu.ru/
7	Правила выполнения прыжка в длину с места. Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1		1	http://resh.edu.ru/
8	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1	http://resh.edu.ru/
9	Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1		1	http://resh.edu.ru/
10	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1		1	http://resh.edu.ru/
11	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1	http://resh.edu.ru/
12	Приземление после спрыгивания с горки матов.	1		1	http://resh.edu.ru/

	Разучивание фазы приземления из прыжка.				
13	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1		1	http://resh.edu.ru/
14	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1		1	http://resh.edu.ru/
15	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	http://resh.edu.ru/
16	Способы построения и повороты стоя на месте.	1		1	http://resh.edu.ru/
17	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям.	1		1	http://resh.edu.ru/
18	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег).	1		1	http://resh.edu.ru/
19	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1		1	http://resh.edu.ru/
20	Акробатические упражнения, основные техники. Гимнастические упражнения в прыжках.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
21	Осанка человека. Упражнения для осанки.	1		1	http://resh.edu.ru/
22	Гимнастические упражнения с мячом. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1		1	http://resh.edu.ru/
23	Гимнастические упражнения со скакалкой. Сгибание рук в положении упор лежа.	1		1	http://resh.edu.ru/
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1		1	http://resh.edu.ru/
25	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1		1	http://resh.edu.ru/
26	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Обучение способам организации игровых площадок.	1		1	http://resh.edu.ru/

27	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1		1	http://resh.edu.ru/
28	Считалки для подвижных игр.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1		1	http://resh.edu.ru/
30	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	http://resh.edu.ru/
31	Разучивание подвижной игры «Не оступись».	1		1	http://resh.edu.ru/
32	Разучивание подвижной игры «Не оступись».	1		1	http://resh.edu.ru/
33	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1		1	http://resh.edu.ru/
34	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1		1	http://resh.edu.ru/
35	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	1		1	
36	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	1		1	
37	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1		1	
38	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1		1	
39	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай», «Пингвины с мячом».	1		1	
40	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
41	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
42	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1		1	
43	Строевые упражнения с лыжами в руках, закрепление.	1		1	
44	Упражнения в передвижении на лыжах.	1		1	
45	Упражнения в передвижении на лыжах, закрепление.	1		1	
46	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1		1	
47	Имитационные упражнения техники передвижения на	1		1	

	лыжах, закрепление.				
48	Техника ступающего шага во время передвижения.	1		1	
49	Техника ступающего шага во время передвижения, закрепление.	1		1	
50	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1		1	
51	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом, закрепление.	1		1	
52	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1		1	
53	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации, закрепление.	1		1	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1		1	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.	1		1	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method

	набивного мяча. Подвижные игры				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа

(resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://uchi.ru>https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htmФизическая

культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)