


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Москаленского муниципального района Омской области
«Гвоздёвская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено
на метод объединении
протокол №1
от 30.08.2024г.

«Согласовано»


Заместитель директора по УВР
МБОУ «Гвоздёвская СОШ»

 /Белоногова И.В./

« 30 » 08 2024г

«Утверждено»

Директор МБОУ
«Гвоздёвская СОШ»

 /Бащенко Н.В./

« 30 » 08 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4279034)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 класса

Учитель физической культуры:
Негары А.А.

д. Гвоздёвка 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 физкультурминуток 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1 КЛАСС

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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	УПВ
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	1.1. 1.2. 3.1. 3.1.3. 3.1.7. 4.1.11. 4.1.10
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Режим дня школьника	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	1.1. 1.2. 3.1. 3.1.3. 3.1.7. 4.1.11. 4.1.10.
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Гигиена человека	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	1.1. 1.2. 3.1. 3.1.3. 3.1.7. 4.1.11. 4.1.10.
1.2	Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	1.1. 1.2. 3.1. 3.1.3. 3.1.7. 4.1.11. 4.1.10.

Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	3.1.7.
2.2	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	3.1.7.
2.3	Легкая атлетика	18			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	3.1.7.
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	3.1.7.
Итого по разделу		67				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	25			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	3.1.7.
3.2	Резервные уроки	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38	3.1.7.
Итого по разделу		27				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Что такое физическая культура	1	2.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
2	Современные физические упражнения	1	4.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	6.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
4	Оценка физического состояния ребёнка (нормативы).	1	18.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	9.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	11.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	13.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1	16.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
9	Исходные положения в физических упражнениях.	1	20.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
10	Учимся гимнастическим упражнениям.	1	23.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	25.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38

12	Акробатические упражнения, основные техники.	1	27.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
13	Акробатические упражнения, основные техники.	1	30.09.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	02.10.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
15	Способы построения и повороты стоя на месте.	1	04.10.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег).	1	07.10.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
17	Гимнастические упражнения с мячом.	1	09.10.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
18	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1	11.10.24	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
23	Разучивание прыжков в группировке	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38

28	Упражнения в передвижении на лыжах	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
37	Чем отличается ходьба от бега	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38

42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
55	Считалки для подвижных игр	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38

57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
58	Обучение способам организации игровых площадок	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
59	Обучение способам организации игровых площадок	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38

72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38

85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
94	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38

	комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры			
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
97	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
99	Промежуточная аттестация за курс 1 класса (нормативы)	1		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413b38
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

