

<p><b>«Принята»</b> педагогическим советом</p> <p>Протокол № <u>3</u></p> <p>от «<u>10</u>» <u>01</u> 202<u>2</u> г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ Поселья»</p> <p><i>Ртв</i> / <i>Директор по УВР</i></p> <p>«<u>10</u>» <u>01</u> 202<u>2</u> г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор МОУ «СОШ Поселья»</p> <p><i>Б.К.Ширапов</i> / Б.К.Ширапов /</p> <p>Приказ № <u>11</u> от «<u>11</u>» <u>01</u> 202<u>2</u> г.</p>
--	---	--



**Рабочая программа**  
 по предмету:  
**«Физическая культура»**  
**ID850212**  
 1 класс  
 2022 – 2023 учебный год

Всего часов на учебный год: 66 часов  
 Количество часов в неделю: 2 часа

Составлена в соответствии с программой по физической культуре к учебнику для 1 классов  
 общеобразовательных школ авторов под редакцией Ляха В.И.2013

Составитель:  
 Самбуева Н.М., учитель начальных классов

с. Поселье  
 2022г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на 2022-2023 учебный год для обучающихся 1-го класса МОУ «СОШ Поселья» разработана в соответствии с требованиями следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28.
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2.
- Приказ Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
- Учебный план основного общего образования МОУ СОШ Поселья на 2022-2023 учебный год.
- 7. Положение о рабочей программе МОУ СОШ Поселья
- 8. Программы воспитания и социализации МОУ СОШ Поселья

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

### Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

## 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 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 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:*

— 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**

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

Цели и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Вид форм контроля
	все го	контрольные работы	практические работы			
<b>Физическая культура</b>						
Физической	1	0	0	08.09.22	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;  проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие	Практическая работа
	<b>1</b>					
<b>Содержательная деятельность</b>						
Физической	1	0	0	9/09/22	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Устный опрос
	<b>1</b>					
<b>ОСНОВЫ ПОВЕДЕНИЯ</b>						
<b>Физическая культура</b>						
Гигиенические	1	0	0	15/09/22	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос
	1	0	0	16.09.22	определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;;	Устный опрос
и физкультминутки в начале урока	1	0	0	22/09	разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);	Устный опрос
	<b>3</b>					
<b>Содержательная физическая культура</b>						
С основами поведения на уроках физической культуры	4	0	0	23.09 29/09 30/09 6/10	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;  знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Устный опрос

ка с основами льные положения ажнениях	4	0	0	07/10 13/10 14/10 20/10	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;  наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;;  разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических	Физ е упр я;
ка с основами евые упражнения оманды на уроках уры	4	0	0	21/10 27/10 28/10 10/11	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;;  разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;  разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);;	Стр упр я;
ка с основами настические упражнения	4	0	0	11.11 17.11 18.11 24.11	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;  разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);;  разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой	Гим е уп
ка с основами абитические упражнения	4	0	0	25.11 1.12 2.12 8.12	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;;	Аккр е уп
одготовка". Строевые подготовке	4	0	0	9.12.2022 30.12.2022	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Льжи на плечо!»; «Льжи под руку!»; «Льжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Льж под а;
движение на и скользящим	6	0	0	12.01 13.01 19.01 20.01 26.01 27.01	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;;  разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;;  разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;;	Пер е на
летика". Равномерное дьбе и беге	4	0	0	2.02 3.02 9.02	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;  обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;;	Бег;

тетика". Прыжок	4	0	0	16.02 17.02 2.03 3.03	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;	Пры
тетика". Прыжок с прямого	5	0	0	9.03 10.03 16.03 17.03 23.03	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);;	пры
е и Подвижные	8	0	0	24.03. 6.04 7.04 13.04. 14.04 20.04 21.04 27.04	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Игр
		<b>51</b>				
<b>Ориентированная физическая культура</b>						
рация прироста ских качеств к ваниям комплекса	10	0	0	28.04- 25.05.22	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	сдач
		<b>10</b>				
АСОВ ПО ПРОГРАММЕ	<b>66</b>	0	0			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Т.Б.на уроке физкультуры. Экскурсия в страну «Спортландия»	1 ✓	0	0	02.09	Устный опрос;
2.	Т.Б. Строевые упражнения	1	0	0	03.09	
3.	Т.Б. Освоени строевых упражнений	1	0	0	07.09	Строевые упражнения;
4.	Т.Б. Выявление уровня физической подготовки	1 ✓	0	0	09.09	Сдача нормативов;
5.	Т.Б. Прыжки на одной и двух ногах	1	0	0	10.09	
6.	Т.Б. Оценка уровня физической подготовленности	1	0	0	14.09	
7.	Т.Б. Прыжки на одной и двух ногах	1	0	0	16.09	Сдача нормативов;
8.	Т.Б. Развитие общей выносливости	1	0	0	17.09	
9.	Т.Б. Основы знаний физк. деятельности	1	0	0	21.09	Устный опрос;
10.	Т.Б. Физкультурная деятельность с общеразвивающей	1	0	0	23.09	
11.	Т.Б. Основы знаний о физкультурной деятельности	1	0	0	24.09	Устный опрос;
12.	Т.Б. Орг. приемы и навыки прыжков	1	0	0	28.09	
13.	Т.Б. Приемы и навыки прыжков вверх и вниз	1	0	0	30.09	
14.	Т.Б. Орг. навыки. Физкультурная деятельность других народов	1	0	0	01.10	
15.	Т.Б. Физкультурная деятельность с общеразвивающей	1	0	0	05.10	
16.	Т.Б. Физкультурная деятельность. Подвижные игры	1	0	0	07.10	
17.	Т.Б. ОРУ (скорость, бег по кругу)	1	0	0	08.10	
18.	Т.Б. Орг.приемы и навыки с физкультурной деятельностью	2 1	0	0	12.10 14.10	
19.	ОРУ (скорость, бег по кругу)	2 1	0	0	15.10 18.10	Сдача нормативов;
20.	Т.Б. Орг. приемы. Подвижные игры.	1	0	0	21.10	
21.	Т.Б. Закрепление	1	0	0	22.10	
22.	Т.Б. Закрепление по средствам подвижных игр	1	0	0	26.10	
23.	Т.Б. Прием и передача малого мяча	2 1	0	0	28.10 29.10	
24.	Т.Б. Повторение	1	0	0	09.11	



25	Т.Б. Прием и передача, прокат мяча	1	0	0	11.11	
26	Т.Б. Подвижная игра	1	0	0	12.11	
27	Т.Б. Строевые упражнения	1	0	0	16.11	
28	Т.Б. Строевые упражнения. Построение	1	0	0	18.11	
29	Т.Б. Расчет по порядку	1	0	0	19.11	
30	Т.Б. Ходьба на носках по линии	1	0	0	23.11	
31	Т.Б. Лазание по гимнастической лестнице	1	0	0	25.11	
32	Т.Б. Положения в гимнастике	1	0	0	26.11	
33	Т.Б. Группировка, перекаты	1	0	0	30.11	Сдача нормативов;
34	Т.Б. Упоры присев, укрепление пресса	1	0	0	02.12	
35	Т.Б. Обучение висам на перекладине	1	0	0	03.12	
36	Т.Б. Развитие гибкости	1	0	0	07.12	
37	Т.Б. Наклоны вперед, сидя на полу	1	0	0	09.12	
38	Т.Б. Равновесие	1	0	0	10.12	
39	Т.Б. Строевые упражнения	1	0	0	14.12	Строевые упражнения;
40	Т.Б. Переползание	1	0	0	16.12	
41	Т.Б. Равновесие	1	0	0	17.12	
42	Т.Б. Развитие координационных способностей	1	0	0	21.12	
43	Т.Б. Прыжки	1	0	0	23.12	
44	Т.Б. Подвижная игра	1	0	0	24.12	
45	Т.Б. Эстафеты	1	0	0	12.01	
46	Т.Б. Подвижная игра	1	0	0	14.01	
47	Т.Б. Эстафеты	1	0	0	18.01	
48	Т.Б. Подвижные игры	2 1	0	0	19.01	
49	Т.Б. Русская народная п/и «Горелки»	1	0	0	25.01	
50	Т.Б. Русская народная п/и «Горелки» Закрепление	1	0	0	26.01	
51	Т.Б. Ловля и броски мяча в парах	2 1	0	0	28.01	
52	Т.Б. Игра « Попади в мишень»	1	0	0	02.02	
53	Т.Б. Подвижная игра	1	0	0	14.01	
54	Т.Б. Глаза закрывай – упражненье начинай	1	0	0	18.01	
55	Т.Б. Подвижная игра « Попрыгунчики-воробушки»	2 1	0	0	19.01	

56	Т.Б. « Попрыгунчики-воробушки»	1	0	0	04.02	
57	Т.Б. Подвижная игра « Два Мороза»	2 1	0	0	08.02	
58	Т.Б. « Попрыгунчики-воробушки»	1	0	0	11.02	
59	Т.Б. Подвижная игра « Два Мороза»	2 1	0	0	15.02	
					16.02	
60	Т.Б. Игра « Зайцы в огороде»	1	0	0	18.02	
61	Т.Б. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай»	1	0	0	01.03	
62	Т.Б. Игра « Бросай и поймай»	1	0	0	02.03	
63	Т.Б. Игра « Передал-садись»	2 1	0	0	04.03	
64	Т.Б. Игра « Мяч в обруч»	1	0	0	11.03	
65	Т.Б. Развитие выносливости и быстроты	1	0	0	15.03	Сдача нормативов;
66	Т.Б. Эстафеты с обручем, скакалкой	2 1	0	0	16.03	
					18.03	
67	Т.Б. Метание теннисного мяча	1	0	0	22.03	
68	Т.Б. Совершенствование метания мяча	1	0	0	23.03	
69	Т.Б. Развитие выносливости и быстроты	1	0	0	25.03	
70	Т.Б. Эстафеты с обручем, скакалкой	1	0	0	05.04	
71	Т.Б. Прыжки со скакалкой	1	0	0	06.04	
72	Т.Б. Челночный бег	2 1	0	0	08.04	Сдача нормативов;
					12.04	
73	Т.Б. Прыжки в длину с места	1	0	0	13.04	
74	Т.Б. Прыжки на месте	2 1	0	0	15.04	
75	Т.Б. Эстафета	1	0	0	20.04	
76	Т.Б. Метание в цель	2 1	0	0	22.04	
77	Т.Б. Развитие быстроты	1	0	0	29.04	
78	Т.Б. Развитие общей выносливости	1	0	0	04.05	
79	Т.Б. Круговые эстафеты	1	0	0	13.05	
80	Т.Б. Развитие общей выносливости	1	0	0	17.05	
81	Т.Б. Игры на воздухе	1	0	0	19.05	
82	Т.Б. Эстафеты и подвижные игры	1	0	0	20.05	
83	Т.Б. Подвижные игры	1	0	0	24.05	
84	Проверка нормативов	1	0	0	25.05	Сдача нормативов;