

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Редькинская средняя общеобразовательная школа»**

**Рассмотрено**

Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

**Утверждено**

И.О. директора школы: Жукова Т.В.  
Приказ № 23 от 01.09.2023 г.

# **Рабочая программа**

## **Физическая культура**

### **1 класс**

**2023-2024 учебный год**

Составитель:

**Шпыхова Ирина Ростиславовна**

учитель начальных классов

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Федеральным перечнем учебников в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации, учебными программами к УМК, учебным планом МКОУ «Редькинская СОШ», авторской программой В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Образовательной программой школы на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится **2 ч в неделю**. Программа рассчитана на **66 ч в год**.

### **Содержание предмета**

#### **Знания о физической культуре (3 ч)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### **Способы физкультурной деятельности (2 ч)**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)***

*Организуемые команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### ***Легкая атлетика (16 ч)***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### ***Лыжная подготовка (12 ч)***

*Организуемые команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

### ***Подвижные игры (15 ч)***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рве», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **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

## Уровень физической подготовленности

### 1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Урок физической культуры в школе	1	0	0		Устный опрос
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	0		Устный опрос;
3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	0	1		Практическая работа;
4.	<b>Исходные положения в физических упражнениях</b>	1	0	1		Практическая работа;

5.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	1		Практическая работа;
6.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1		Практическая работа;
7.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1		Практическая работа;
8.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1		Практическая работа;
9.	<b>Гимнастические упражнения.</b> Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	1		Практическая работа;
10.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	1		Практическая работа;



12.	Перекат мяча по полу, по рукам	1	0	1		Практическая работа;
13.	<b>Акробатические упражнения.</b> Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1		Практическая работа;
14.	Группировка, кувырок в сторону	1	0	1		Практическая работа;
15.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1		Практическая работа;

16.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	1		Практическая работа;
17.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика".</b> Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта	1	0	1		Практическая работа;
18.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1		Практическая работа;
19.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Подвижная игра «Пустое место». Челночный бег.	1	0	1		Практическая работа;
20.	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пятнашки».	1	0	1		Практическая работа;
21.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1		Практическая работа;
22.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика".</b> Прыжок в длину с места	1	0	1		Практическая работа;

23.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1		Практическая работа;
24.	Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».	1	1	1		Практическая работа; тестирование
25.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	1	0	1		Практическая работа;
26.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	1		Практическая работа;
27.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	0	1		Практическая работа;
28.	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Игра «Удочка»	1	0	1		Практическая работа;
29.	<b>Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке.</b> Организационно-методические требования на уроках, посвящённых лыжной подготовке.	1	0	0		Устный опрос
30.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Передвижение на лыжах. Техника ступающего шага на лыжах без палок.	1	0	1		Практическая работа;
33.	Скольльзящий шаг на лыжах без палок	1	0	1		Практическая работа;
34.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	0	1		Практическая работа;
35.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	1	0	1		Практическая работа;

36.	Скольльзящий шаг на лыжах с палками "змейкой"	1	0	1		Практическая работа;
37.	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	1	0	1		Практическая работа;

38.	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом	1	0	1		Практическая работа;
39.	Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок. Развитие скоростной выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
41.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Подвижные игры.</b> <b>Техника безопасности.</b>	1	0	1		Практическая работа;
42.	Баскетбол Бросок и ловля мяча.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Баскетбол. Отработка навыков броска и ловли мяча	1	0	1		Практическая работа;
44.	Баскетбол. Одиночный отбив мяча от пола.	1	0	1		Практическая работа;
45.	Баскетбол. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	0	1		Практическая работа;
46.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения	1	0	1		Практическая работа;
47.	Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»	1	0	1		Практическая работа;
48.	Волейбол. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей»	1	0	1		Практическая работа;
49.	Подвижная игра "Космонавты", «Волки во рву»	1	0	1		Практическая работа;
50.	Подвижные игры на основе Баскетбола. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч».	1	0	1		Практическая работа;
51.	Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы»	1	0	1		Практическая работа;
52.	Подвижные игры разных народов. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в	1	0	1		Практическая работа;

	огороде»					
53.	Игры: «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»	1	0	1		Практическая работа;
56.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Бег на 30 м (с)	1	1	0		Тестирование
58.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	1	1		Практическая работа;  Тестирование
59.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	1		Практическая работа; тестирование
60.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	1	0		Тестирование
61.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	1	0		Тестирование
62.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
63.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0		Тестирование
64.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1		Практическая работа;
65.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0		Тестирование
66.	Итоговый урок. «В здоровом теле – здоровый дух»	1	0	0		Практическая работа
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>	<b>6</b>	<b>60</b>		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/ учеб. для общеобразоват. учреждений /Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях.  
М. Просвещение

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

База разработок для учителей начальных классов <http://pedsovet.>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Пришкольная площадка: сектор для прыжков в длину; игровое поле для мини-футбола; площадка игровая для игры в волейбол и баскетбол..

Спортивный зал игровой с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Кабинет для хранения инвентаря и оборудования

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Скамейки гимнастические жесткие  
Маты гимнастические прямые  
Бревно гимнастическое напольное  
Перекладина гимнастическая пристенная  
Канат для лазания  
Перекладина навесная универсальная  
Скакалки гимнастические  
Обручи гимнастические  
Мяч для метания  
Набор для подвижных игр  
Комплект для проведения мероприятий  
Комплект судейский  
Ботинки для лыж  
Лыжи  
Лыжные палки  
Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.  
Мячи баскетбольные  
Мячи футбольные  
Мячи волейбольные  
Рулетка измерительная  
секундомер ручной