

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Управление образования Администрации города
МБОУ СШ № 19 им. И.П. Мытарева

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
валеологии




Ефимова Е.В.

Протокол №1
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Волкова Е. С.

«31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СШ
№19 им. И.П. Мытарева



Дегтярева Н.А.

Прокат № 515
от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 840894)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 классов

Количество часов по учебному плану всего 66 часов в год;
в неделю 2 часа

Составители программы: Мыс Р.В., Шелепова А.З.

Димитровград 2023

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 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.

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

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 ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1 КЛАСС 66 ЧАСОВ

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контр ольны е работ ы	Практ ически е работ ы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
1.2	Осанка человека	1	0	1	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	8	0	8	https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	8	0	8	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	19	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		49			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	12	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1 КЛАСС 66 ЧАСОВ**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния План факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Конт роль ные работ ы	Практ ически е работ ы		
1	Что такое физическая культура	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://m.edsoo.ru
2	Режим дня школьника	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
6	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
7	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
8	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
9	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
10	Акробатические	1	0	1		https://m.edsoo.ru

	упражнения, основные техники					https://resh.edu.ru/
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
12	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
13	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
15	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
16	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
17	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
18	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
19	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
22	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
23	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
24	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
25	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
26	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/

27	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
28	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
29	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
32	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
33	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
34	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
35	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
36	Считалки для подвижных игр	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
37	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
38	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
39	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
40	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
41	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
42	Самостоятельная	1	0	1		https://m.edsoo.ru

	организация и проведение подвижных игр					https://resh.edu.ru/
43	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
44	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
45	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
47	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
58	Освоение правил и техники	1	0	1		https://m.edsoo.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры					https://resh.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и	1	0	1		https://m.edsoo.ru https://resh.edu.ru/

	техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286),

Приказ Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. № 992 “Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования”

Федеральная программа начального общего образования (Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. N 372)

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура», 2023 год

Федеральная рабочая программа воспитания (ПРИКАЗ Минпросвещения об утверждении ФОП НОО от 16 ноября 2022 г. N 992),

ООП НОО МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева (Приказ МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева №511 от 31.08.2023г.)

Рабочая программа воспитания МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева 2021-2025 годы (Приказ МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева №569 от 31.08.2022)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://m.edsoo.ru>

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

Формы учёта программы воспитания в рабочей программе по физической культуре

Рабочая программа воспитания МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева реализуется, в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
 - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
 - обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
 - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым лицам, произведениям художественной литературы и искусства.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

Приложение
к приказу МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева
от _____
о внесении изменений
в рабочие программы

Наименование учебного предмета « _____ »

Класс _____

Всего количество часов для сокращения _____

Название тем, на которые количество отводимых часов сокращено:

№п/п	Тема	Количество запланированных часов	Количество часов по факту
1			

Всего количество часов для уплотнения _____

Название тем, которые будут уплотнены:

Название тем, которые будут уплотнены:

№п/п	Тема	Количество запланированных часов	Количество часов по факту

Рассмотрено на заседании ШМО _____

Протокол № _____ от _____