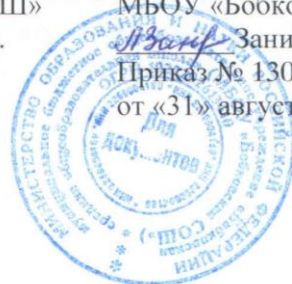


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Бобковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании МО
учителей нач. классов
руководитель МО
ста Понафидкина А. О.
Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР
МБОУ «Бобковская СОШ»
О. А. Космынина Космынина О. А.
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «Бобковская СОШ»
Л. Н. Занина Занина Л. Н.
Приказ № 130
от «31» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре,
1 класс начального общего образования
(базовый уровень),
образовательная область – физическая культура
на 2022 – 2023 учебный год**

Составитель:
Найчук Станислав Алексеевич,
учитель физической культуры и ОБЖ

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 (далее ФГОС НОО);
- ООП НОО МБОУ «Бобковская СОШ», утвержденной приказом №87/1 от 26.06.2022г с учетом Рабочей программы воспитания;
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей МБОУ «Бобковская СОШ», приказ № 30/1 от 23.03.2022 г.;
- Учебного плана МБОУ «Бобковская СОШ» на 2022 – 2023 учебный год, приказ № 129 от 31.08.2022 г.;
- Примерной программы начального общего образования по физической культуре ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», Москва, 2021

и реализуется через учебник: Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.– 6-е изд.– М.: Просвещение, 2019. – 176 с.

Цель изучения предмета:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Место учебного предмета

Программа рассчитана на 99 часов – 3 часа в неделю.

Изменений, внесенных в текст программы, взятой за основу при написании рабочей программы учебного предмета физическая культура, не имеется.

Учебно-методическое и программное обеспечение, используемое для достижения планируемых результатов освоения цели и задач учебного предмета:

- Примерная программа начального общего образования по физической культуре ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования», Москва, 2021;

- Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. –М.: Просвещение, 2019. – 176 с.

- Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2021. – 175 с.

В тексте рабочей программы условных обозначений нет.

Содержание учебного предмета

№	Название раздела или темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	2
2	Способы самостоятельной деятельности	2
3	Физическое совершенствование	95
	Всего	99

Раздел 1. 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

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения

Раздел 3. 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 результаты

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

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

№	Тема урока	Кол -во час ов	Основные виды деятельности
Знания о физической культуре (2 ч)			
1.	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 признаки с передвижениями человека;
2.	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними
Способы самостоятельной деятельности (2 ч)			
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; ▪ знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)
4.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	
Физическое совершенствование (95 ч)			
5.	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; ▪ знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения,

6.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития	1	<p>устанавливают время их проведения в режиме дня;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; ▪ знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; ▪ определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; ▪ разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп); ▪ обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; ▪ устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; ▪ разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); ▪ обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; ▪ уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; ▪ 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); ▪ знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом
7.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	1	
8.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе	1	
9.	Гимнастика с основами акробатики	1	
10.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа	1	
11.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги.	1	
12.	Строевые упражнения: стоя на месте, повороты направо и налево.	1	
13.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	
14.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	

15.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом.	1	<p>воздухе;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа); ▪ 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); ▪ разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью; ▪ 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 и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу); ▪ разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); ▪ разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону) ;
16.	Гимнастические упражнения: упражнения гимнастической скакалкой.	1	
17.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки	1	
18.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	
19.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	
20.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	
21.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.	1	
22.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.	1	
23.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	
24.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	

25.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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; ▪ обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; ▪ разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; ▪ разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами; ▪ по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; ▪ разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках; ▪ 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; ▪ наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; ▪ разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); ▪ разучивают технику передвижения скользящим шагом ▪ в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции; ▪ 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;
26.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами	1	
27.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами	1	
28.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами	1	
29.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами	1	
30.	Техника выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	
31.	Техника выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	
32.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	
33.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	

34.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); ▪ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); ▪ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; ▪ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; ▪ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); ▪ обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде) ▪ 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); ▪ обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; ▪ обучаются прыжку в длину с места в полной координации; ▪ 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); ▪ разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); ▪ разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации
35.	Переноска лыж к месту занятия.	1	
36.	Основная стойка лыжника.	1	
37.	Строевые команды к лыжной подготовке	1	
38.	Строевые команды к лыжной подготовке	1	
39.	Строевые команды: "лыжи на плечо!"; "Лыжи под руку!"; " Лыжи к ноге!", стоя на месте в одну шеренгу	1	
40.	Строевые команды: "лыжи на плечо!"; "Лыжи под руку!"; " Лыжи к ноге!", стоя на месте в одну шеренгу	1	
41.	Способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках	1	
42.	Способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках	1	
43.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	
44.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	

45.	Техника ступающего шага по учебной дистанции	1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 ▪ <i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
46.	Техника ступающего шага по учебной дистанции	1	
47.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	
48.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	
49.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	
50.	Образец техники передвижения на лыжах	1	
51.	Образец техники передвижения на лыжах	1	
52.	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж	1	
53.	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж	1	
54.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствование ее во время прохождения учебной дистанции	1	
55.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствование ее во время	1	

	прохождения учебной дистанции		
56.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствование ее во время прохождения учебной дистанции	1	
57.	Равномерная ходьба	1	
58.	Равномерная ходьба в колонне по одному с использованием лидера	1	
59.	Равномерная ходьба по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома	1	
60.	Равномерная ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде)	1	
61.	Равномерный бег	1	
62.	Равномерный бег в колонне по одному с не высокой скоростью с использованием лидера	1	
63.	Равномерный бег в колонне по одному с не высокой скоростью	1	

64.	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера	1
65.	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера	1
66.	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера	1
67.	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде)	1
68.	Равномерный бег в колонне по одному чередование с равномерной ходьбой (по команде)	1
69.	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде)	1
70.	Прыжок в длину с места	1
71.	Знакомство с правилами выполнения прыжка в длину с места	1
72.	Знакомство с правилами выполнения прыжка в длину с места	1
73.	Прыжки вверх из полуприседа на месте	1

74.	Прыжки с поворотом в правую и левую сторону	1
75.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1
76.	Прыжки в длину с места в полной координации	1
77.	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега. Выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега	1
78.	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега. Выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега	1
79.	Фазы приземления	1
80.	Фазы отталкивание и разбега	1
81.	Прыжок в длину с места, толчком двумя в полной координации	1
82.	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	1
83.	Считалки при распределении игровых ролей среди играющих	1
84.	Игровые действия и правила подвижных игр	1
85.	Способ организации и подготовка игровых	1

	площадок		
86.	Организация и проведение подвижных игр	1	
87.	Подвижные игры	1	
88.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	1	
89.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	1	
90.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
91.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
92.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
93.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
94.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
95.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
96.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	

97.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
98.	Сдача нормативных требований комплекса ГТО	1	
99.	Итоговое занятие	1	

Лист внесения изменений

№ урока	Вносимые изменения, корректировка тематического планирования	Реквизиты приказа ОУ