

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического совета школы
Протокол от «30» августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора по УВР

A.И. Исакова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 1 класса
на 2022-2023 учебный год**

Планирование составлено в соответствии
с ФГОС НОО

Составитель программы: _____,
учитель физической культуры и ОБЖ,
первая квалификационная категория

п. Прииртышский
2022 год

I. Содержание учебного предмета «Физическая культура»:

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

1.4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

1.7. Лыжная подготовка.

Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура:

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организаций 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 культуры, 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 стороныи в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в игры с общеразвивающей направленностью.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы учебного занятия (урока)	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учётом программы воспитания
Знания о физической культуре (4 часа)				
1	Что понимается под физической культурой	1	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html	Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения наркотических средств и психотропных веществ, инфекционных заболеваний;
2	Режим дня школьника	1	РЭШ. Урок №3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168_916/ Сайт «Интернет-урок» https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya	
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека	1	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-tvooy-zdorove-i-lichnaya-gigiena-klass-3807021.html РЭШ. Урок № 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ РЭШ. Урок № 6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	
4	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Видео урок: https://www.youtube.com/watch?v=KauyYm6_WCZs Сайт «Интернет-урок» https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya-chast-3-utrennyaya-zaryadka-i-lichnaya-gigiena	
Легкая атлетика (11 ч)				Создание условий для

Ходьба и бег		5	
5	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств	1	<p>РЭШ. Урок № 2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/</p> <p>РЭШ. Урок № 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</p> <p>РЭШ. Урок № 10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</p>
6	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	1	
7	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	
8	Понятие «короткая дистанция»	1	
9	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	1	
Прыжки		3	<p>РЭШ. Урок № 12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</p>
10	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ.	1	

	Подвижная игра «Зайцы в огороде»		
11	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
12	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	1	
Бросок малого мяча		3	<p>РЭШ. Урок № 11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</p> <p>РЭШ. Урок № 13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/</p> <p>РЭШ. Урок № 14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</p>
13	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флагкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
14	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
15	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие	1	

	скоростно-силовых способностей			
Гимнастика (17 ч)				
	Акробатика. Строевые упражнения	6	PЭШ. Урок № 26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ PЭШ. Урок № 28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ PЭШ. Урок № 27 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/	Cоздание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
16	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1		
17	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	1		
18-19	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	2		
20-21	Основная стойка. Построение в круг. Группировка.	2		

	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей			
	Равновесие. Строевые упражнения	6	RЭШ. Урок № 26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ RЭШ. Урок № 29 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/	
22-23	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	2		
24	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1		
25	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание	1		

	через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей			
26	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	1		
27	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	1		
Опорный прыжок, лазание	5	PЭШ. Урок № 26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/		
28-29	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	2		
30	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	1		

31	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	1		
32	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	1		
Подвижные игры (20 ч)				
33-34	ОРУ. Игры «К своим флагкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	<p>РЭШ. Урок № 44 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</p> <p>РЭШ. Урок № 45 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/</p> <p>РЭШ. Урок № 46 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/</p>	Создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и
35-36	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрьта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	<p>РЭШ. Урок № 47 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/</p> <p>РЭШ. Урок № 48 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</p>	
37-38	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	<p>РЭШ. Урок № 49 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/</p>	
39-40	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше	2		

	бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		веществ, инфекционных
41-42	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	психотропных профилактики заболеваний;
43-44	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	
45	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
46	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
47	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	
48	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
49-50	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	
51-52	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	2	

	способностей		
Лыжная подготовка (5 часов)			
53	Строевые команды в лыжной подготовке	1	<p>РЭШ. Урок № 18. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</p> <p>РЭШ. Урок № 19. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</p> <p>РЭШ. Урок № 20. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</p>
54-57	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	4	<p>РЭШ. Урок № 21. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/</p> <p>РЭШ. Урок № 22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/</p> <p>Видеоуроки: https://www.youtube.com/watch?v=8vf2Mqb5fzg https://www.youtube.com/watch?v=OIrF_pZoJII</p>
Легкая атлетика (11 ч)			
Ходьба и бег			
58-59	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	4	<p>РЭШ. Урок № 2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/</p> <p>РЭШ. Урок № 9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</p> <p>РЭШ. Урок № 10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</p>
60-61	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег	2	

	(60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей			оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических психотропных средств и веществ, профилактики инфекционных заболеваний;
Прыжки	3			
62	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	1	РЭШ. Урок № 12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	
63	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	1		
64	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1		
Метание мяча	4			
65-66	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	2	РЭШ. Урок № 11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ РЭШ. Урок № 13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/ РЭШ. Урок № 14 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/	
67	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
68	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	1		

	качеств			
Прикладно-ориентированная физическая культура				
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	В процессе урока	https://www.gto.ru/	
	Итого за 1 четверть	18		
	Итого за 2 четверть	14		
	Итого за 3 четверть	20		
	Итого за 4 четверть	16		
	Итого:	68		