



*Приложение 1.12.  
Основной общеобразовательной  
программы – образовательной  
программы начального общего  
образования МАОУ гимназии № 18*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА»  
1 КЛАСС**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными

играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых

Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане** В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 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 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 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.

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ ПП	Тема урока	Кол- во часо в	Ресурс интернет
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>
2	История возникновения физической культуры и первых соревнований. Техника выполнения беговых упражнений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a>
3	Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/</a>
4	ОРУ на уроках физической культуры. Как возникли физические упражнения.	1	Призентация
5	Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие). Беговые упражнения.	1	Призентация
6	Беговые упражнения. Техника выполнения старта.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/</a>
7	Техника выполнения старта. Специальные упражнения бегуна	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/</a>
8	Техника спринтерского бега	1	Призентация
9	Легкоатлетические упражнения для развития физических качеств и основных групп мышц.	1	Призентация
10	Техника челночного бега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>
11	Техника метания мяча (мешочка) на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/</a>
12	Броски малого мяча в горизонтальную цель	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/</a>
13	Режим дня и личная гигиена человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
14	Прыжки и их разновидности	1	Призентация



15	Техника прыжка в длину с места	1	Призентация
16	Русские народные подвижные игры	1	Призентация
17	Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений.	1	Призентация
18	Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения. Составление комплекса УГГ с записью в тетради.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
19	Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнений. Ритм и темп	1	Призентация
20	Физкультминутки, их значение в жизни человека	1	Призентация
21	Прыжковые упражнения.	1	Призентация
22	Лазание по гимнастической стенке. Составление комплекса физкультминутки с записью в тетради по физической культуре.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a>
23-24	Подвижные игры с бегом, прыжками.	2	Призентация
25	Самостоятельные игры. Подбор одежды в зависимости от погодных условий.	1	Призентация
26	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	Призентация
27	Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека. Упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/</a>
28	Техника выполнения перекатов	1	Призентация
29-30	Техника выполнения перекатов назад в группировке. Основные виды седов, техника выполнения.	2	Призентация
31	Организующие команды, построение в шеренгу и колонну . Основные виды гимнастических стоек.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/</a>
32	Основные виды гимнастических упоров. Техника их выполнения.	1	Призентация
33	Лазание и перелезание на гимнастической стенке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a>
34	Комплекс упражнений для формирования осанки	1	Призентация
35-36	Перекаты в группировке. Перекаты из упора присев.	2	Призентация
37	Упражнения на развитие гибкости. Основные виды положений лежа.	1	Призентация
38	Техника перекатов назад в группировке из упора присев. Фрагменты акробатических комбинаций.	1	Призентация
39	Основные виды приседов. Техника выполнения приседов.	1	Призентация
40	Преодоление полосы препятствий с лазанием и перелезанием.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a>
41	Полоса препятствий(усложненный вариант) упражнения в лазании и перелезание	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a>

42	Гимнастические упражнения прикладного характера. Строевые упражнения. Исходные положения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/</a>
43	Основные правила баскетбола. Бег с изменением скорости и направления.	1	Приентация
44	Техника передвижения в стойке	1	Приентация
45-46	Подвижные игра на развитие ловкости и быстроты.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/</a>
47	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. ОРУ для развития координации, гибкости.	1	Приентация
48-49	Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития	2	Приентация
50	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a>
51	Организуящие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	1	Приентация
52-53	Упражнения на технику ступающего шага на лыжах.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a>
54	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж на месте	1	Приентация
55	Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Техника скользящего шага.	1	Приентация
56-57	Техника скользящего шага на лыжах без палок	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a>
58	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	1	Приентация
59	Техника подъема скользящим шагом на лыжах без палок	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a>
60	Упражнения на технику подъема ступающими скользящим шагом	1	Приентация
61	Техника торможения "плугом" на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/</a>
62	Эстафеты на лыжах.	1	Приентация
63	Подвижные игры на лыжах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/</a>
64	Передвижение скользящим шагом в равномерном темпе 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a>
65	Общие развивающие упражнения с малыми мячами. Броски набивного мяча.	1	Приентация
66	Техника прыжка через скакалку	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/</a>
67	Упражнения на технику бросков и ловли баскетбольного мяча	1	Приентация
68	Броски и ловля мяча в парах	1	Приентация
69	Техника передачи способом: от груди, из-за головы.	1	Приентация
70	Ведение мяча на месте и в движении	1	Приентация
71	Подвижные игры с ведением мяча	1	Приентация
72	Подвижные игры с прыжками	1	Приентация
73	Режим дня, составление индивидуального режима дня по образцу.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
74	Баскетбол. Передача и ловля мяча	1	Приентация

	стоя в парах и в движении.		
75	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1	Призентация
76	Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол	1	Призентация
77	Контрольная работа. Упражнения на освоение техники спринтерского бега	1	Призентация
78	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты. Техника выполнение.	1	<a href="#">Призентация</a>
79	Специальные беговые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/</a>
80	Повторение техники челночного бега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>
81	Челночный бег 3x10. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>
82	Повторение техники прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения.	1	Призентация
83	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/</a>
84-85	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/</a>
86	Метание малого мяча на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/</a>
87	Подвижные игры, их значение для физического развития. Подвижные игры со сложными способами передвижения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/</a>
88-89	Футбол. Техника ударов по неподвижному и катящемуся мячу.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/</a>
90-91	Основы правил игры в футбол. Техника ведения мяча в прямом направлении и змейкой.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/</a>
92-93	Удар внутренней стороной стоп по неподвижному мячу. Остановка мяча.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/</a>
94-95	Передачи мяча в парах, тройках.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/</a>
96-97	Подвижные игры для освоения игры в футбол.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/</a>
98-99	Подвижные игры с мячом	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/</a>



















# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Введите свой вариант:

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

## **ИНТЕРНЕТ**

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ  
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ  
РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИИ**

