

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
« Конёвская средняя школа»

Утверждаю  
Директор школы Лукина Л.В.  
30.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету физическая культура**  
**на 2023-2024 учебный год**  
**1 класс**

Программа учебного предмета физическая культура разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования(ФГОС НОО), с учётом федеральных образовательных программ начального общего образования (ФОП НОО, ФОП ООО, ФОП СОО), Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Конёвская школа» и Рабочей программы воспитания МБОУ «Конёвская школа».

## **1.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.

**РЕГИОНАЛЬНОЕ СДЕРЖАНИЕ ВКЛЮЧЕНО В СТРУКТУРУ УРОКА.**

## **2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.**

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **1 КЛАСС**

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.

### **3.Тематическое планирование**

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы	

Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутк и в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	0	
--	----	---	---	--

#### 4. Поурочное планирование.

№ урока	Темы разделов/ уроков	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Легкая атлетика-13часов.</b>			
1	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале и на уроках по лёгкой атлетике.	1	<a href="https://www.fizkulturavshkole.ru">https://www.fizkulturavshkole.ru</a>
2	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	<a href="https://resheduru.subject/9/">https://resheduru.subject/9/</a>
3	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	
4	Освоение навыков бега, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	
5	Совершенствование навыков бега развитие выносливости.	1	
6	Совершенствование навыков бега развитие выносливости.	1	
7	Совершенствование бега. Бег с ускорением от 10 до 15 метров.	1	
8	Совершенствование бега. Бег с ускорением от 10 до 15 метров.	1	
9	Разучивание подвижной игры «Пустое место», «Третий лишний»	1	
10	Разучивание беговых упражнений, челночный бег 3 x10 метров.	1	
11	Совершенствование челночного бега 3x10 м. Подвижная	1	

	игра: «Бездомный заяц».		
12	Разучивание прыжковых упражнений, игра «три-пятнадцать»	1	
13	Прыжки и их разновидности. Освоение навыков прыжков.	1	
<b>Подвижные игры- 12 часов.</b>			
14	Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным играм. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	<a href="https://resheduru.subject/9/">https resheduru subject /9/</a>
15/16	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	2	
17/18	Подвижные игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	2	
19/20	Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	2	
21/22	Подвижные игры с мячом «Попади в обруч» «Мяч водящему»	1	
23/24	Подвижные игры: «Лисы и куры», «Метко в цель»	1	
25	Повторение пройденного материала.	1	
<b>Гимнастика- 26 часов.</b>			
26	Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Освоение строевых упражнений.	1	<a href="https://resheduru.subject/9/">https resheduru subject /9/</a>
27	Освоение строевых упражнений, повороты и перестроения.	1	
28	Освоение строевых упражнений, повороты и перестроения.	1	
29	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1	
30	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1	
31	Группировка. Перекаты в группировке.	1	
32	Группировка. Перекаты в группировке.	1	
33	Техника кувырка вперёд в упор присев.	1	

34	Техника кувырка вперед в упор присев.	1	
35	Совершенствование кувырков и перекатов.	1	
36	Совершенствование кувырков и перекатов.	1	
37	Техника выполнения стойки на лопатках согнув ноги.	1	
38	Техника выполнения стойки на лопатках согнув ноги.	1	
39	Освоение висов и упоров. Развитие силовых способностей.	1	
40	Совершенствование висов и упоров		
41	Жизненно важные способы передвижения человека (бег, ходьба, прыжки)	1	
42	Развитие координации. Изучение техники выполнения упражнения на гимнастических снарядах	1	
43	Разучивание передвижения по гимнастической стенке	1	
44	Лазанье по гимнастической стенке.	1	
45	Совершенствование прыжков через короткую скакалку	1	
46	Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки в скакалку.	1	
47	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки в скакалку.	1	
48	Совершенствование передвижения по гимнастической скамейке	1	
49	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамье	1	
50	Упражнения в равновесии на гимнастической скамье.	1	
51	Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке.	1	
<b>Лыжная подготовка-20 часов.</b>			
52	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1	<a href="https://resheduru.subject/9/">https://resheduru.subject/9/</a>

	Температурный режим занятий на лыжах. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья.		
53/54	р/с Ступающий шаг без палок. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения	2	
55/56	р/с Передвижение скользящим шагом без палок	2	
57/58	р/с Передвижение скользящим шагом	2	
59/60	р/с Ступающий шаг с палками	2	
61/62	р/с Передвижение скользящим шагом с палками	2	
63	р/с Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1	
64/65	р/с Повороты переступанием. Лыжные ходы	2	
66	р/с Повороты переступанием Спуски и подъемы	1	
67/68	р/с Лыжные ходы.	2	
69	р/с Передвижение на лыжах 1 км в равномерном темпе	1	
70	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	1	
71	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	1	
<b>Подвижные игры- 19 часов.</b>			
72	Инструктаж по ТБ по подвижным играм. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1	<a href="https://resheduru.subject/9/">https://resheduru.subject/9/</a>
73/74	Ловля, передача, ведение мяча. Подвижные игры с мячом.	2	
77/78	Различные способы ловли и передачи мяча.	2	
79/80	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега: «Пятнашки»	2	
81/82	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега	2	
83/84	Комплексы упражнений на развитие выносливости.	2	



85/86	Бег с изменением направления. «Пустое место».	2	
87/88	Игра «третий лишний».	2	
89/90	Встречная эстафета.	2	
91	Развитие скоростно- силовых качеств. «Белые медведи».	1	
92	Промежуточная аттестация- зачётный урок	1	
<b>Легкая атлетика-9 часов</b>			
93	Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике. Беговые упражнения. Игра «Чашки крышки».	1	<a href="https://resheduru.subject/9/">https resheduru subject /9/</a>
94	Беговые упражнения. Игра «Чашки крышки».	1	
95	Бег с изменением направления. Бег с ускорением от 10 до 15 метров.	1	
96	Подвижной игры «Пустое место», «Третий лишний»	1	
97	Бег с изменением направления. Бег в заданном коридоре. Эстафеты.	1	
98	Подвижной игры «Удочка», «Рыбки»	1	
99	Бег с ускорением. Бег 30 м-учет.	1	
100	Подвижной игры«Салки на болоте», «Пингвины с мячом»	1	
101	Челночный бег 3х10м. Прыжки в длину с места.	1	
102	Подвижной игры«Быстро по местам», «К своим флажкам»,	1	