

Орган местного самоуправления
«Управление образования Каменск-Уральского городского округа»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 19»
(Средняя школа № 19)

Выписка
из основной образовательной программы начального общего образования

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура», 1 класс
на 2022-2023 учебный год**

Выписка верна

31.08.2022

Директор

С.А. Рязанцева

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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 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 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

Предметные результаты по учебному предмету "Физическая культура" предметной области "Физическая культура" должны обеспечивать:

1) сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);

2) умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

3) умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;

4) овладение жизненно важными навыками плавания (при наличии в Организации материально-технической базы - бассейна) и гимнастики;

5) умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;

6) умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

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

№ п/п	Раздел	Тема учебного занятия	Количество часов	ЭОР/ЦОР
1.	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.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	
3.	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4.	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
5.	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
6.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная	Акробатические упражнения: прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/

	физическая культура			
7.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	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.		
8.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	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.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
9.	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
10.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом.	1	
11.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения гимнастической скакалкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
12.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Гимнастические упражнения: упражнения гимнастической скакалкой. Поочерёдное и последовательное вращение	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/

	физическая культура	сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока.		
13.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Гимнастические упражнения гимнастической скакалкой. Поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой двумя руками с правого и левого бока, перед собой.	1	
14.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Гимнастические упражнения с стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; стилизованные гимнастические прыжки.	1	
15.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону).	1	
16.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекидывание с одной руки на другую; поднятие ногами из положения лёжа на полу).	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
17.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Упражнения с гимнастическим мячом. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html

18.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде). Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
19.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лёгкая атлетика. Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью передвижения. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
20.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	
21.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Равномерный бег в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	
22.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	
23.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная	Акробатические упражнения: прыжки в группировке.	1	

	физическая культура			
24.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	
25.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Акробатические упражнения в группировке: кувырки в сторону.	1	
26.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Акробатические упражнения: стойка на лопатках.	1	
27.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Акробатические упражнения: стойка на лопатках.	1	
28.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Передвижение по гимнастической стенке. Сгибание рук в положении лёжа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
29.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Подъём ног из положения лёжа на животе.	1	

30.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Акробатические упражнения в группировке.	1	
31.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лыжная подготовка. Строевые команды.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
32.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Переноска лыж к месту занятия. Повороты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
33.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Основная стойка лыжника. Техника ступающего шага на лыжах.	1	
34.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
35.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Скользкий шаг на лыжах без палок.	1	
36.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Повороты переступанием. Техника скользящего шага.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

	физическая культура			
37.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Скользкий шаг на лыжах без палок.	1	
38.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Скользкий шаг на лыжах без палок.	1	
39.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Скользкий шаг на лыжах без палок.	1	
40.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) по учебной дистанции.	1	
41.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) по учебной дистанции.	1	
42.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) по учебной дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
43.	Раздел 4. Спортивно-	Подвижные и спортивные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/189768/

	оздоровительная физическая культура			
44.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Подвижные и спортивные игры.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
45.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Подвижные и спортивные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/
46.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Подвижные и спортивные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/189789/
47.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	
48.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Подвижные и спортивные игры. Ведение мяча.	1	
49.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Подвижные и спортивные игры. Ведение мяча.	1	

50.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Подвижные и спортивные игры. Ловля и передача мяча.	1	
51.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Подвижные и спортивные игры. Ловля и передача мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
52.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Подвижные и спортивные игры. Ловля и передача мяча.	1	
53.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Подвижные и спортивные игры. Броски в корзину.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
54.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Подвижные и спортивные игры. Броски в корзину.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
55.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лёгкая атлетика. Прыжки высоту с места толчком двумя ногами.	1	
56.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	

	физическая культура			
57.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	
58.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Упражнения для развития силы.	1	
59.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лёгкая атлетика. Прыжки толчком двумя ногами, вперёд-назад, с поворотом на 45* и 90* в обе стороны.	1	
60.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лёгкая атлетика. Прыжки в толчком двумя ногами, вперёд назад, с поворотом на 45* и 90* в обе стороны.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
61.	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/norms
62.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лёгкая атлетика. Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/main/168948/

63.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Челночный бег 3х10 м. (сек.)	1	
64.	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамейки-см.)	1	https://www.gto.ru/
65.	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Смешанное передвижение на 1000 м. (мин., сек.)	1	https://www.gto.ru/norms
66.	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/