

Министерство образования и науки Республики Тыва  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение учреждение  
средняя общеобразовательная школа села Аянгаты Барун-Хемчикского кожууна

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР  
МБОУ СОШ с. Аянгаты  
*Ооржак* /Ооржак Е.С./

*26* 08 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ  
с. Аянгаты  
*Шокар* /Шокар О.Б./  
Приказ №48  
от 26.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре, 1 класс**

Уровень образования : *начальное общее образование*

Уровень: *базовый*

Всего часов на изучение программы : *66*

Количество часов в неделю : *2*

Разработчик: *Монгуш Шончалай Борисовна, учитель физической культуры*

Программа разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в РФ», требований к результатам освоения федеральной образовательной программы начального общего образования, примерной и авторский программы для общеобразовательных учреждений, авторов учебников В.И.Лях, А.А.Зданевич.

**Аянгаты – 2023**

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

**2) Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

### **1) Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов

личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

— знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

— знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

— знать основные виды разминки.

## **2) Способы физической деятельности:**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

— выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

— составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

— участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

## **3) Физическое совершенствование:**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

— упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

— осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

— осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

— осваивать способы игровой деятельности.

### **Содержание учебного предмета**

*1 класс.*

#### **Раздел. Знания о физической культуре**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения.

#### **Раздел. Способы физкультурной деятельности**

Режим дня и личная гигиена. Режим дня, его составление и соблюдение. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

#### **Раздел. Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

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 деятельность*

#### **Раздел. Гимнастика с основами акробатики**

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.

Организуемые команды и приёмы. Строевые упражнения: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, построения и перестроения на месте и в движении.

Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом, прыжками; упражнения УГГ; ОРУ на месте и в движении, с предметами и без.

Акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке, седы и упоры.

Подтягивания на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, другие упражнения в висах и упорах

Лазанье по гимнастической стенке, скамейке. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Эстафеты с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Перелезание через коня, маты. Прыжки со скакалкой.

Танцевальные упражнения. Игры-задания с использованием строевых упражнений, на координацию движений, на внимание. Подвижные игры.

#### **Раздел. Легкая атлетика**

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий.

Освоение навыков бега. Специально-беговые упражнения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Смешанные передвижения. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Различные варианты прыжковых упражнений и заданий. Прыжки с места толчком двумя ногами в высоту и длину, в высоту с прямого разбега.

Овладение навыками метания. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с места. Метание набивного мяча (1 кг) различными способами.

Подвижные игры беговой направленности. Эстафеты с бегом. Подвижные игры с прыжками. Подвижные игры на отработку навыков метания.

Раздел. Лыжная подготовка

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом.

Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Подвижные игры и игры-задания.

**Раздел.** Подвижные игры и эстафеты на материале спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол т.п.) и на материале видов программного материала: гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки.

**Таблица тематического распределения часов**

<b>№</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>
<b>2</b>	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>16</b>
<b>3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>
<b>4</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>6</b>
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>
	<b>Итого:</b>	<b>66</b>

## Календарно-тематический план

### 1 класс

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Что понимается под физической культурой.	1	02.09	
2.	Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба и медленный бег. ОРУ.	1	05.09	
3.	Ходьба и медленный бег. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1	06.09	
4.	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек	1	12.09	
5.	Совершенствование техники бега на 30 метров.	1	13.09	
6.	Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания.	1	19.09	
7.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	20.09	
8.	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	26.09	
9.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	1	27.09	
10.	Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	03.10	
11.	Продолжить обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	04.10	
12.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте	1	10.10	
13.	Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	1	11.10	
14.	Техника ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	1	17.10	
15.	Совершенствование техники ведения мяча на месте.	1	18.10	
16.	Ловля и броски мяча в парах	1	24.10	
17.	Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	1	01.11	
18.	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	1	07.11	
19.	Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки.	1	08.11	
20.	Совершенствование техники стойка на голове	1	14.11	
21.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	1	15.11	

22.	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед	1	21.11	
23.	Совершенствование техники выполнения кувырка назад	1	22.11	
24.	Прыжки со скакалкой	1	28.11	
25.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке.	1	29.11	
26.	Упражнения в равновесии, развитие силы.	1	05.12	
27.	Совершенствование техники стойка на лопатках	1	06.12	
28.	Совершенствование техники кувырок назад	1	12.12	
29.	Совершенствование техники кувырок вперед	1	13.12	
30.	Т/б. Строевые команды в лыжной подготовке	1	19.12	
31.	Строевые команды в лыжной подготовке	1	20.12	
32.	Строевые команды в лыжной подготовке	1	26.12	
33.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	27.12	
34.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	09.01	
35.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	10.01	
36.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	16.01	
37.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	17.01	
38.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	23.01	
39.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	24.01	
40.	Осанка человека	1	30.01	
41.	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	1	31.01	
42.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1	06.02	
43.	Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты	1	07.02	
44.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	13.02	
45.	Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1	14.02	
46.	Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1	20.02	
47.	Подвижные игры «Пятнашки», « К своим флажкам»	1	21.02	
48.	Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1	27.02	
49.	Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза»	1	28.02	
50.	Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза»	1	06.03	
51.	Т.Б. на уроках легкой атлетики.	1	07.03	

52.	Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	12.03	
53.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	13.03	
54.	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	19.03	
55.	Совершенствование техники метания мяча.	1	20.03	
56.	Техники метания на точность	1	02.04	
57.	Совершенствование техники бега на 30 метров.	1	03.04	
58.	Совершенствование техники бега с высокого старта.	1	09.04	
59.	Прыжки со скалкой за 30 с	1	10.04	
60.	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек	1	16.04	
61.	Развитие выносливости. Русская игра я «Лапта»	1	17.04	
62.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	23.04	
63.	ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1	03.05	
64.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	13.05	
65.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	19.05	
66.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1	21.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		66		





