

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Управление образования МО "Цильнинский район" Ульяновской  
области**

**Нижнетимерсянская СШ**

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом  
совете

Протокол №1 от «29» 08  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
по УВР

Карасева Н.Н.  
от «29» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор школы

\_\_\_\_\_  
Алжикова Г.Е.  
Протокол №160 от «30» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2038436)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**с.Нижние Тимерсяны 2023**





# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 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 ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- 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 обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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**

### **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.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

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			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
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	



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				Поле для свободного ввода1
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Поле для свободного ввода1
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1
5	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
6	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
7	Исходные положения в физических упражнениях	1				Поле для свободного ввода1

8	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Поле для свободного ввода1
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Поле для свободного ввода1
10	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода1
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
12	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Поле для свободного ввода1
13	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Поле для свободного ввода1
14	Гимнастические упражнения с мячом	1				Поле для свободного ввода1
15	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
16	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Поле для свободного ввода1
17	Подъем туловища из положения	1				Поле для

	лежа на спине и животе					свободного ввода1
18	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Поле для свободного ввода1
19	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Поле для свободного ввода1
20	Разучивание прыжков в группировке	1				Поле для свободного ввода1
21	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
22 Лыжи	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Поле для свободного ввода1
23	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
24	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
25	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
26	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Поле для свободного

						ввода1
27	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода1
28	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода1
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
32	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
33 л/а	Чем отличается ходьба от бега	1				Поле для свободного ввода1
34	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
35	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода1

36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода1
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода1
38	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Поле для свободного ввода1
39	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Поле для свободного ввода1
40	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
41	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
42	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Поле для свободного ввода1
43	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
44	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
45	Разучивание фазы приземления из	1				Поле для



	прыжка					свободного ввода1
46	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Поле для свободного ввода1
47	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
48 Игры	Считалки для подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
49	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
50	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода1
51	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
54 ГТО	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Поле для свободного

						ввода1
55	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 степени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		



