

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Баянгольская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено *В.И.И.*  
На заседании МО  
Очирова Б.С.  
Протокол № 4  
от «29.08.2024г»

Согласовано *Г.А.Г.*  
Заместитель директора  
по УВР Гатапова О.Б.  
Протокол № 1  
от «29.08.2024»

Утверждаю *Е.Р.Д.*  
Директор школы  
Дондупова Е. Р.  
Приказ № 67  
от «30.08.2024»



**Рабочая программа**  
LD 6261879

Предмет Физическая культура  
Класс 1 класс  
Уровень обучения базовый  
Учитель Монтоев З.В, учитель физической культуры  
Срок действия программы 2024– 2025 учебный год

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Пояснительная записка.....                             | 3  |
| Планируемые результаты освоения учебного предмета..... | 4  |
| Содержание учебного предмета.....                      | 6  |
| Календарно – тематическое планирование.....            | 8  |
| Литература.....  | 13 |

### Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

-Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральная образовательная программа ООО, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18.05.2023г.под №372;

-Приказ № 569 от 18.07.2022г. «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты НОО», утвержденные приказом Министерства просвещения 31.05.2021 года № 286;

Приказ МОиН Республики Бурятия № 1116 от 21.08.2023г.«Об утверждении Методических рекомендаций по разработке учебного плана для общеобразовательных организаций Республики Бурятия» на основе федерального учебного плана;

- СанПиН1.2 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2, действующими до 01.03.2027г. и санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28, действующими до 01.01.2027г»;

-Приказ Министерства просвещения России от 21.09.2022г.№858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;

-ООП НОО МБОУ «Баянгольская СОШ»;

- Устав МБОУ «Баянгольская

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование учебника В.И. Ляха (М.: Просвещение).

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № Э29-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

**Цель обучения** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- обучение методике движений;

- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости вовремя выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Оценка образовательных достижений обучающихся**

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений обучающегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также

их количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже детей одного возраста, учитель должен стремиться предоставить обучающимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

### Содержание учебного предмета

**Знания о физической культуре.** Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

**Легкая атлетика.** Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

**Лыжная подготовка.** Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

**Подвижные игры.** Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны». «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки». «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», \* Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки». «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики». «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее».

«Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»: выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

### Учебно – тематическое планирование

| Тема                             | Кол-во часов | Количество часов по программе | Кол-во контрольных работ |
|----------------------------------|--------------|-------------------------------|--------------------------|
| Знания о физической культуре     | 6            | 6                             | 1                        |
| Гимнастика с элементами аэробики | 36           | 34                            | 8                        |
| Легкая атлетика                  | 21           | 19                            | 10                       |
| Подвижные игры                   | 36           | 28                            | 2                        |
| <b>Общее количество часов</b>    | <b>99</b>    | <b>99</b>                     | <b>21</b>                |

### Календарно – тематическое планирование

| № | Тема урока  | Количество часов | Дата по плану | Дата по факту |
|---|---|------------------|---------------|---------------|
| 1 | 2   | 3                | 4             | 5             |
| 1 | Организационно-методические указания<br><i>Вводный инструктаж</i> | 1                | 05.09         |               |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта                       | 1                | 08.09         |               |
| 3 | Техника челночного бега.  | 1                | 13.09         |               |
| 4 | Тестирование челночного бега 3X10 м                               | 1                | 20.09         |               |
| 5 | Тестирование метания мешочка на дальность                         | 1                | 27.09.        |               |
| 6 | Русская народная п/и «Горелки»                                    | 1                | 04.10         |               |
| 7 | Что такое физическая культура?                                    | 1                | 11-10         |               |
| 8 | Темп и ритм.  | 1                | 13.10         |               |
| 9 | Подвижная игра «Мышеловка».                                       | 1                | 20.10         |               |

|    |   |   |       |  |
|----|---|---|-------|--|
|    |   |   |       |  |
| 10 | Тестирование метания малого мяча на точность                  | 1 | 27.10 |  |
| 11 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя.                | 1 | 08.11 |  |
| 12 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.      | 1 | 15.11 |  |
| 13 | Тестирование прыжка в длину с места.                          | 1 |       |  |
| 14 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. | 1 |       |  |
| 15 | Тестирование виса на время.                                   | 1 |       |  |
| 16 | Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа           | 1 |       |  |

16ч

2 четверть

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 1  | Ловля и броски мяча в парах.                      |   |  |  |
| 2  | Подвижная игра «Осада города».                    | 1 |  |  |
| 3  | Индивидуальная работа с мячом                     | 1 |  |  |
| 4  | Школа укрощения мяча                              | 1 |  |  |
| 5  | Подвижная игра «Ночная охота».                    | 1 |  |  |
| 6  | Глаза закрывай – упражненье начинай.              | 1 |  |  |
| 7  | Подвижные игры.                                   | 1 |  |  |
| 8  | Перекаты.   | 1 |  |  |
| 9  | Разновидности перекаатов.                         | 1 |  |  |
| 10 | Техника выполнения кувырка вперёд.                | 1 |  |  |
| 11 | Кувырок вперед.                                   | 1 |  |  |
| 12 | Стойка на лопатках, «мост».                       | 1 |  |  |
| 13 | Стойка на лопатках, «мост»<br>(совершенствование) | 1 |  |  |
| 14 | Стойка на голове.                                 | 1 |  |  |



## 3 четверть

|    |  |    |  |  |
|----|--|----|--|--|
| 1  | Лазанье по гимнастической стенке.              | 1  |  |  |
| 2  | Висы на перекладине.                           | 1  |  |  |
| 3  | Круговая тренировка.                           | 1  |  |  |
| 4  | Прыжки со скакалкой.                           | 1  |  |  |
| 5  | Круговая тренировка.                           | 1  |  |  |
| 6  | Вращение обруча.                               | 1  |  |  |
| 7  | Обруч — учимся им управлять.                   | 1  |  |  |
| 8  | Круговая тренировка.                           | 1  |  |  |
| 9  | Лазанье по канату                              | 1  |  |  |
| 10 | Подвижная игра «Белочка - защитница»           | 1  |  |  |
| 11 | Прохождение полосы препятствий.                | 1  |  |  |
| 12 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега.     | 1  |  |  |
| 13 | Прыжок в высоту с прямого разбега              | 1  |  |  |
| 14 | Прыжки в высоту.                               | 1  |  |  |
| 15 | Броски и ловля мяча в парах.                   | 1  |  |  |
| 16 | Броски и ловля мяча в парах                    | 1  |  |  |
| 17 | Ведение мяча.                                  | 1  |  |  |
| 18 | Ведение мяча в движении                        | 1  |  |  |
| 19 | Эстафеты с мячом.                              | 1  |  |  |
| 20 | Подвижные игры с мячом.                        | 1  |  |  |
| 21 | Броски мяча через волейбольную сетку           | 1  |  |  |
| 22 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку | 1  |  |  |
|    |  | 22 |  |  |

|            |   |               |  |  |
|------------|---|---------------|--|--|
|            |   |               |  |  |
| 4 четверть |   |               |  |  |
| 1          | Подвижная игра «Точно в цель»                   | 1             |  |  |
| 2          | Тестирование наклона вперед из положения стоя   | 1             |  |  |
| 3          | Тестирование прыжка в длину с места.            | 1             |  |  |
| 4          | Тестирование подтягивания на низкой перекладине | 1             |  |  |
| 5          | Тестирование подъема туловища за 30 с           | 1             |  |  |
| 6          | Техника метания на точность.                    | 1             |  |  |
| 7          | Подвижные игры для зала                         | 1             |  |  |
| 8          | Беговые упражнения                              | 1             |  |  |
| 9          | Тестировании бега на 30 м с высокого старта.    | 1             |  |  |
| 10         | Тестировании челночного бега 3 x 10 м           | 1             |  |  |
| 11         | Тестировании метания мешочка на дальность.      | 1             |  |  |
| 12         | Командная подвижная игра «Хвостики»             | 1             |  |  |
| 13         | Русская народная подвижная игра «Горелки»       | 1             |  |  |
| 14         | Командные подвижные игры.                       | 1             |  |  |
| 15         | Подвижные игры с мячом                          | 1             |  |  |
| 16         | Подвижные игры.                                 | 1             |  |  |
|            | <b>ИТОГО</b>                                    | <b>68 час</b> |  |  |

## Литература

- Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.)
- Примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;
- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г.
- Лях .И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.
- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.