

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДРУГАЯ ШКОЛА»  
(ЧОУ «ДРУГАЯ ШКОЛА», г.Пермь)

РАССМОТРЕНО:  
Педагогический совет  
Протокол №  
от «\_\_»  
\_\_\_\_\_ 2023 года

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора по УР  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 года

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор  
«Другая школа» Э.Р. Никитина  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для 1 класса  
на 2023-2024 учебный год**

Учитель физической культуры:  
Бурдин Дмитрий Валерьевич

Пермь, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Здоровье - это самое главное в жизни.  
Это и счастье, радость, свобода, труд,  
опора и общение с родными друзьями.  
Это сама жизнь.*

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Рабочая программа для **1 класса**, составлена на основе:

1. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2007 г.  
На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **99 ч** в год.

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

**В результате освоения полного курса физической культуры в 1 классе обучающийся должен:**

#### **Знать/понимать:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

#### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени	
	Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, сек.	11,0	11,5

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности, формируемые в рамках освоения содержания настоящей программы**

**В познавательной деятельности:**

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

**В информационно-коммуникативной деятельности:**

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять комплексы, планы.

**В рефлексивной деятельности:**

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

**Двигательные умения, навыки и способности**

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин.; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360°; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками; толкать и метать набивной мяч 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малый мяч в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой физического воспитания для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой физического воспитания для 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка (пионербол, «Борьба

за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

**Способы спортивной деятельности:** осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	1 классы	3	Лях, В. И. Мой друг физкультура:1-4 кл. – М.: Просвещение, 2010

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия (см. Приложение 1) и места проведения урока.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного стандарта.

#### Температурный режим для занятий лыжной подготовкой

1 – 4 класс	-	- 15°C
(при слабом ветре – 2-4 м/с)		

### Уровень физической подготовленности учащихся 1 класса.

№ п/п	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)  на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7  7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ  
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	21
1.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	21
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12
2.2	Легкоатлетические упражнения	3
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	9

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
ДЛЯ 1 КЛАССА**

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 2 3 4				
			четверть	четверть	четверть	четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока				
2	Легкоатлетические упражнения	21	10				11
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	30		17			13
4	Гимнастика с элементами акробатики	21		21			
5	Лыжная подготовка	30			30		
	Всего:	99	27	21	30		24

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>27</b>		
		<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	10		
1	1	Правила проведения в спортивном зале. Построение в 1 шеренгу. Разучить технику бега по дистанции 30м.	1		
2	2	Строевые упражнения. Закрепить технику бега 30м. п/и «Быстро встать в строй».	1		
3	3	Повороты на месте переступанием. Прыжки в длину с места, п/и «Салки»	1		
4	4	Урок - игра. п/и «Быстро по местам»	1		
5	5	Прыжки в длину с места. Разучить технику метания мяча, п/и «К своим	1		

		флажкам»			
6	6	Закрепить технику метания мяча. Контрольное упражнение – прыжок в длину с места. «Вызов номеров»	1		
7	7	Совершенствовать технику метания мяча. Контрольное упражнение – бег 30 м с произвольного старта.	1		
8	8	Урок- игра. п/и «К своим флажкам».	1		
9	9	Подтягивания. Построение в круг. «Прыжки по кочкам», «Волк во рву»	1		
10	10	Техника челночного бега 3x10 м. п/и «Домики»	1		
		<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</b>	<b>17</b>		
11	1	Разучить ведение мяча на месте; п/и «Перелёт птиц».	1		
12	2	Урок- игра. п/и «День и ночь».	1		
13	3	Разучить технику передачи и ловли мяча на месте, п/и «Быстро по местам».	1		
14	4	Совершенствовать ведение мяча. п/и «Один за всех и все за одного».	1		
15	5	Бросок мяча 1кг на дальность из-за головы стоя на месте	1		
16	6	Урок- игра. п/и «Бросай-поймай»	1		
17	7	Строевые упражнения. п/и «Один за всех и все за одного»	1		
18	8	Урок- игра. п/и «Попади в обруч»	1		
19	9	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1		
20	10	Урок-игра. п/и «Снайпер»	1		
21	11	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	1		
22	12	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. «Мяч водящему».	1		
23	13	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1		
24	14	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай»	1		
25	15	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1		
26	16	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1		
27	17	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1		
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>21</b>		
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>21</b>		
28	1	Правила поведения в гимнастическом зале. Разучить «группировку» присев, сидя и лёжа. «День и ночь»	1		
29	2	Группировка, перекаты в группировке вперед и назад. «Салки».	1		
30	3	Лазание по гимнастической стенке Совершенствовать группировку и перекаты в группировке. п/и «Змейка»	1		

31	4	Прыжки через короткую скакалку. Перекаты вперед и назад в группировке – проверить умение.	1		
32	5	Совершенствовать прыжки через скакалку. Упражнения в равновесии.	1		
33	6	Прыжки через скакалку за 10 сек. Разучить лазание по наклонной скамейке.	1		
34	7	Перекаты на спину из положения лёжа на животе руки вверх, ноги вместе. п/и «Смена мест»	1		
35	8	Разучить лазанье по канату произвольным способом. Эстафеты с обручами.	1		
36	9	Упражнение на определение гибкости – наклон вперед сидя на полу п/и «Смена мест».	1		
37	10	Подтягивания. п/и «Гуси-лебеди»	1		
38	11	Бег 6 минут. Лазание через горку матов. п/и «Гуси-лебеди»	1		
39	12	Совершенствовать лазание по канату произвольным способом. Прыжки в высоту.	1		
40	13	Челночный бег 3х10м. п/и «Смена мест»	1		
41	14	Урок- игра. «Змейка»	1		
42	15	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги.	1		
43	16	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	1		
44	17	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1		
45	18	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	1		
46	19	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	1		
47	20	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»	1		
48	21	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».	1		
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>			
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
49	1	Правила поведения во время уроков на открытом воздухе. ИОТ- №17 Передвижение на лыжах без палок.	1		
50	2	Разучить передвижение на лыжах ступающим шагом. Посадка лыжника.	1		
51	3	Разучить повороты переступанием вокруг пяток лыж.	1		
52	4	Разучить технику передвижения скольльзящим шагом. п/и «Кто быстрее».	1		
53	5	Передвижение ступающим шагом вправо и влево. Повороты на месте вокруг пяток лыж.	1		
54	6	Разучить технику движения руками во время скольжения. Крепление палок и лыж для переноски. п/и «Веер»	1		



55	7	Ознакомить с назначением лыжных палок и петель на них. Разучить технику передвижения скользящим шагом с палками.	1		
56	8	Передвижение с палками. Безопасное падение на лыжах. п/и «По местам».	1		
57	9	Приёмы самоконтроля при занятиях лыжами. Контроль умения передвигаться скользящим шагом без палок.	1		
58	10	Разучить технику спуска в низкой стойке и подъём ступающим шагом. Игра « По местам»	1		
59	11	Совершенствовать передвижения скользящим шагом. Техника спуска в низкой стойке, подъём ступающим шагом.	1		
60	12	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. п/и «День и ночь».	1		
61	13	Игра « По местам»	1		
62	14	Передвижения скользящим шагом с палками.	1		
63	15	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1		
64	16	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. п/и «Снежные снайперы».	1		
65	17	Повороты переступанием	1		
66	18	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».	1		
67	19	Передвижение на лыжах до 1,5 км п/и «Снежные снайперы».	1		
68	20	Прыжки через короткую скакалку. Расчет по 3 и перестроение в 3 шеренги «Цепочка»	1		
69	21	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1		
70	22	Техника челночного бега 3x10 п/и «По грибы»	1		
71	23	п/и «Лови –не лови».	1		
72	24	п/и «Играй, играй, мяч не теряй»	1		
73	25	п/и «Мяч капитану».	1		
74	26	п/и «Охотники и утки».	1		
75	27	п/и «Эстафета».	1		
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>			
		<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</b>	13		
76	1	Совершенствовать элементы баскетбола. п/и «Играй, играй, мяч не теряй»	1		
77	2	Разучить технику ведения мяча в шаге, бросок и ловля руками от груди. п/и «Передал - садись»	1		
78	3	Совершенствовать технику ловли и передачи мяча, ведение в шаге «Играй, играй, мяч не теряй»	1		
79	4	Совершенствовать технику ведения на месте и в ходьбе. Прыжки в длину с места.	1		
80	5	Ведение мяча, передача и бросок мяча двумя руками от груди. «Бросок, отскок, ловля»	1		
81	6	Поднимание туловища – 30 сек. «Лучшая пара»	1		

		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10		
82	1	Совершенствовать метание мяча в цель. Подтягивание. «Метко в цель».	1		
83	2	Разучить технику высокого старта. Бег 3х10м. «Встречная эстафета».	1		
84	3	Метание мяча в цель. Закрепить технику высокого старта. Контроль-3х10 м.	1		
85	4	Совершенствовать технику прыжков через скакалку. Контрольное упражнение – наклон вперед, си дя на полу. Круговая эстафета.	1		
86	5	Прыжок в длину с разбега. Техника высокого старта, «Зайцы, сторож и жучка»	1		
87	6	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег 30 м с высокого старта.	1		
88	7	Метание мяча в цель, «Охотники и утки»	1		
89	8	Техника бега по дистанции. «Конники-спортсмены», «Перетягивание каната»	1		
90	9	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
91	10	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	1		
92	11	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».	1		
93	12	«Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования.	1		
94	13	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так».	1		
95	14	Бег 1000 м. Беседа о правильном приёме воздушных и солнечных ванн.	1		
96	15	«Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования.	1		
97	16	п/и «Эстафета».	1		
98	17	п/и «Снайпер»	1		
99	18	Итоги года. Урок-игра. «День и ночь». «Салки».	1		

(Приложение 1)

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Совершенствование упражнений с предметами. Игры.	1		
2	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры	1		
3	Сгибание и разгибание рук в упоре. Эстафеты.	1		
4	П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Зайцы в огороде».	1		
5	П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Лисы и куры».	1		

6	П/игра на совершенствование навыков бега: « К своим флажкам».	1		
7	П/игра на совершенствование навыков бега: «Пятнашки».	1		
8	П/игра на совершенствование навыков метаний: « Кто дальше бросит».	1		
9	П/игра на совершенствование навыков метаний: «Точный расчет».	1		
10	П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча: « Играй, играй, мяч не теряй».	1		
11	П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча: «Мяч водящему».	1		
12	Подвижные игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры».	1		
13	Подвижные игры с прыжками и бегом: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1		
14	Подвижные игры с мячом: «Кто дальше бросит».	1		