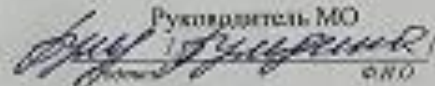


БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ОМСКА  
«Гимназия № 123 им. О.И. Охрименко»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО

  
Ф.И.О.

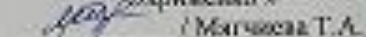
Протокол № 1

от 14.08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель МС  
заместитель директора

БОУ «Гимназия № 123 им. О.И.  
Охрименко»

  
Ф.И.О. / Матвеева Т.А.

от 14.08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ «Гимназия № 123 им.  
О.И. Охрименко»

  
Ф.И.О. / О.А. Рыжова

от 14.08 2024 г.



Рабочая программа

на 2024/2025 учебный год

по предмету Русская культура

класс 1 класс

учитель Будкина С.А.

## **Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования.**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1) 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.

**2) 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.

### **3) 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.

### **4) 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.

### **5) 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**

### **1) Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией:**

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 чувствительными 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**

### **Общение:**

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.

## **3) Регулятивные универсальные учебные действия:**

### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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** изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, 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 других), 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 (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

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 по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

**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 культуры, 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.

### **Содержание обучения в 1 классе**

#### **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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы (старт. м, полугод. к/р, годовая к/р.	Практические работы (сдача нормативов)	
<b>Знания о физической культуре (2 часа)</b>					
1.	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b> Лёгкая атлетика (12 часов)					
3-4.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Равномерная ходьба и равномерный бег.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5-6.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге с изменением скорости передвижения (по команде).	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7-9.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	3		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10-11.	Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12-14.	Прыжки в высоту с прямого разбега.	3		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Способы самостоятельной деятельности (1 час)</b>					
15.	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ****Оздоровительная физическая культура (3 часа)**

16.	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

**Спортивно-оздоровительная физическая культура****Гимнастика с основами акробатики (16 часов)**

19.	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.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20-21.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте. Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22-23.	Повороты направо и налево.	2		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25-26.	Упражнения с гимнастическим мячом.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27-28.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29-30.	Стилизованные гимнастические прыжки.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31-32.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. Подъём ног из положения лёжа на животе.	2		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33.	Сгибание рук в положении упор лёжа.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

34-35.	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Лыжная подготовка (12 часов)</b>					
36-37.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий на открытом воздухе в зимнее время года. Переноска лыж к месту занятия.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38.	Основная стойка лыжника. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39.	Ступающий шаг во время передвижения по учебной дистанции.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40-41.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42-44.	Отработка навыка техники выполнения скользящего шага (без палок).	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45-47.	Скользкий шаг во время передвижения по учебной дистанции.	3		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Подвижные и спортивные игры (10 часов)</b>					
48.	Подвижные игры на развитие скоростных качеств: «Пятнашки», «К своим флажкам». Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49-50.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Зайцы в огороде», «Рыбак и рыбки». Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51.	Подвижные игры на развитие скоростных качеств: «Два мороза». Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52.	Подвижные игры на совершенствование метаний: «Точный расчёт», «Метко в цель».	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53.	Подвижные игры с мячом. Ведение мяча правой, левой рукой на месте.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54.	Ведение мяча в движении по прямой шагом и бегом. Подвижная игра «У кого»	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	меньше мячей».				
55.	Бросок и ловля мяча индивидуально. Подвижная игра «Мяч водящему»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56-57.	Ловля и передача мяча в парах. Подвижная игра «Мяч водящему».	2		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58.	Броски мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч».	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

### Прикладно-ориентированная физическая культура (8часов)

59.	Развитие силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости средствами спортивных и подвижных игр.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
61.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с.	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
62.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон туловища.	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
63.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
64.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30м	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Смешенное передвижение до 1000м.	1		1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
66.	Годовая контрольная работа	1	<a href="#">1</a>		