

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №13»
города Славгорода Алтайского края

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического
совета МБОУ «СОШ №13»
Протокол №1
от 31 «августа» 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Управляющий Совет
МБОУ «СОШ №13»,
Протокол № 8
от 31 «августа» 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МБОУ «СОШ №13»
№ 316/1
от 31 «августа» 2023 г.

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для 1 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год**

Составители:
Бабанина Н.Н.,
учитель начальных классов
первой квалификационной категории
Малютина Л.И.,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории
Слизкая С.Н.,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории

г.Славгород, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2,3,4 классах – по 68 часов (2 часа в неделю).

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	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	
1.2	Осанка человека	1	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	
2.2	Лыжная подготовка	12	
2.3	Легкая атлетика	18	
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	
Итого по разделу		67	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	
Итого по разделу		26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Название раздела, темы	Кол -во часо в	Дата	Электронные образовательные ресурсы
1.	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения.	1		https://www.youtube.com/watch?v=XOIFi5prvyM
2.	Режим дня и правила его составления и соблюдения .	1		https://www.youtube.com/watch?v=3_8973N4DIQ
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		https://www.youtube.com/watch?v=xRxJPHM63kY
4.	Осанка человека	1		https://www.youtube.com/watch?v=gNYbCP8MQS0
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		https://www.youtube.com/watch?v=Zz7PIW-xTIA
<i>Раздел «Спортивно-оздоровительная физическая культура»</i>				
6.	Правила поведения на уроках физической культуры	1		https://www.youtube.com/watch?v=KTdXjD39mHI
7.	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	1		https://www.youtube.com/watch?v=72R4exor14w
8.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1		https://www.youtube.com/watch?v=XWwds30ej-o
9.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево.	1		https://www.youtube.com/watch?v=o5ddaYO29ls
10.	Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1		https://www.youtube.com/watch?v=72R4exor14w&t=38s
11.	Лазание по гимнастической стенке.	1		https://www.youtube.com/watch?v=60KiQrRKv70
12.	Лазание по наклонной скамейке на коленях.	1		https://www.youtube.com/watch?v=60KiQrRKv70
13.	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом.	1		https://www.youtube.com/watch?v=61B00AI9HZ0
14.	Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине.	1		https://www.youtube.com/watch?v=61B00AI9HZ0
15.	Гимнастическая полоса препятствий.	1		https://www.youtube.com/watch?v=vXWiYnbj1s
16.	Упоры, седы, упражнения в группировке.	1		https://www.youtube.com/watch?v=TFI2E4f7xKg&t=72s
17.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1		https://www.youtube.com/watch?v=IJLEgV8u-_g
18.	Висы и упоры на низкой перекладине.	1		https://www.youtube.com/watch?v=TFI2E4f7xKg&t=74s

19.	Инструктаж по ТБ. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1		https://www.youtube.com/watch?v=nw5xN0s7FN4
20.	Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/223624/
21.	Стилизованные гимнастические прыжки.	1		https://www.youtube.com/watch?v=MeStrCStbwU
22.	Инструктаж по ТБ. Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1		https://www.youtube.com/watch?v=Y-BurYoi-P8
23.	Подъём ног из положения лёжа на животе.	1		https://www.youtube.com/watch?v=Y-BurYoi-P8
24.	Сгибание рук в положении упор лёжа.	1		https://www.youtube.com/watch?v=17wGgTIOTEk
25.	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1		https://www.youtube.com/watch?v=SMqG_ixDYCU
26.	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1		https://www.youtube.com/watch?v=749gjV7s-TU
27.	Инструктаж по ТБ. Переноска лыж к месту занятия.	1		https://www.youtube.com/watch?v=nb3XOYyZHzc
28.	Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1		https://www.youtube.com/watch?v=_qd4gxDID_s
29.	Повторение ступающего шага; обучение повороту на месте.	1		https://www.youtube.com/watch?v=zmIe_1oGX3k
30.	Повторение поворота на месте обучение скользящему шагу.	1		https://www.youtube.com/watch?v=zmIe_1oGX3k
31.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1		https://www.youtube.com/watch?v=vxXgwwH9qOk
32.	Передвижение скользящим шагом без палок по кругу; игры «Широким шагом», «Быстрый лыжник».	1		https://www.youtube.com/watch?v=zmIe_1oGX3k
33.	Разучивание спуска со склона и подъема «лесенкой».	1		https://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg
34.	Совершенствование спуска со склона и подъема «лесенкой».	1		https://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg
35.	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1		https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI
36.	Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег 3 x 10.	1		https://www.youtube.com/watch?v=bXwZhqPp7J4
37.	Тестирование челночного бега.	1		https://www.youtube.com/watch?v=bXwZhqPp7J4
38.	Прыжок в длину с места.	1		https://www.youtube.com/watch?v=VWgWNCNhNAc
39.	Эстафеты с прыжками.	1		https://www.youtube.com/watch?v=tQvMWaf1-No
40.	Прыжки со скакалкой.	1		https://www.youtube.com/watch?v=gAIv2H_aZzg
41.	Броски мяча (<1 кг) на дальность	1		https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k
42.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1		https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo
43.	Метание малого мяча с места на дальность.	1		https://www.youtube.com/

			watch?v=LEt1BDzsz0k
44.	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.	1	https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo
45.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.	1	https://www.youtube.com/watch?v=AyGwB-tSgUg
46.	Инструктаж по ТБ. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	https://www.youtube.com/watch?v=o4gGPHuPIEA https://www.youtube.com/watch?v=5KCuaJb-iwE
47.	Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	https://www.youtube.com/watch?v=rIaYBfr8m6w
48.	Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1	https://www.youtube.com/watch?v=DcQUZlzcSGE
49.	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	https://www.youtube.com/watch?v=ChMo-lxBxsY
50.	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1	https://www.youtube.com/watch?v=XwZEodGfBbY
51.	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	https://www.youtube.com/watch?v=XwZEodGfBbY
52.	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точ-ный расчет». Эстафеты.	1	https://www.youtube.com/watch?v=EgBDSZtled4
53.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».	1	https://www.youtube.com/watch?v=p95XdAPId3U
54.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	1	https://www.youtube.com/watch?v=p95XdAPId3U
55.	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу».	1	https://www.youtube.com/watch?v=NNU8jwAXHos
56.	Оценка навыков ловли и передачи мяча в движении шагом. Совершенствование техники ведения мяча.	1	https://www.youtube.com/watch?v=mOb7XOnsalg
57.	Инструктаж по ТБ. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	https://www.youtube.com/watch?v=_bF01ISFLvU
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамейке.	1	https://www.youtube.com/watch?v=Hsyaf1upWbs
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса . Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу.	1	https://www.youtube.com/watch?v=17wGgTIOTek&t=54s
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса Метание мяча в цель, на дальность с места	1	https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo&t=66s
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса Прыжок в длину с места.	1	https://www.youtube.com/watch?v=2uNSTx1uAwA
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса Челночный бег 3*10	1	https://www.youtube.com/watch?v=bXwZhqPp7J4

63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса Бег 30, 60,100 метров.	1		https://www.youtube.com/watch?v=luTxL0HQldU
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса Кросс 1000 м	1		https://www.youtube.com/watch?v=t552Rrld8J4
65.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		https://www.youtube.com/watch?v=eaoOTY_ZDvI
66.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		https://www.youtube.com/watch?v=eaoOTY_ZDvI

Лист внесения изменений

[illegible]