

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской**  
**области**

**Управление образования Красносулинского района Ростовской области**  
**МБОУ Лиховская средняя общеобразовательная школа**

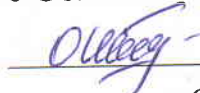
**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим  
советом

\_\_\_\_\_  
Директор Н.В. Журавлева  
протокол №1 от «22» 08  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

с Советом школы

  
\_\_\_\_\_  
О.В. Шепелева  
протокол №1 от «22» 08  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директором школы

  
\_\_\_\_\_  
Н.В. Журавлева  
приказ №144 от «22» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 907670)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 класса.

**х.Лихой 2023 -2024 уч.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 в 1 классе – 66 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.

#### *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			01.09.2023	Поле для свободного

						ввода1
2	Современные физические упражнения	1			05.09.2023	Поле для свободного ввода1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			08.09.2023	Поле для свободного ввода1
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			12.09.2023	Поле для свободного ввода1
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			15.09.2023	Поле для свободного ввода1
6	Правила поведения на уроках физической культуры	1			19.09.2023	Поле для свободного ввода1
7	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			22.09.2023	Поле для свободного ввода1
8	Исходные положения в физических упражнениях	1			26.09.2023	Поле для свободного ввода1
9	Учимся гимнастическим упражнениям	1			29.09.2023	Поле для свободного ввода1
10	Акробатические упражнения, основные техники	1			03.10.2023	Поле для свободного ввода1

11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			06.10.2023	Поле для свободного ввода1
12	Способы построения и повороты стоя на месте	1			10.10.2023	Поле для свободного ввода1
13	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			13.10.2023	Поле для свободного ввода1
14	Гимнастические упражнения с мячом	1			17.10.2023	Поле для свободного ввода1
15	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			20.10.2023	Поле для свободного ввода1
16	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			24.10.2023	Поле для свободного ввода1
17	Подъем ног из положения лежа на животе.	1			27.10.2023	Поле для свободного ввода1
18	Сгибание рук в положении упор лежа	1			07.11.2023	Поле для свободного ввода1
19	Разучивание прыжков в группировке	1			10.11.2023	Поле для свободного ввода1
20	Прыжки в упоре на руках, толчком	1				Поле для

	двумя ногами				14.11.2023	свободного ввода1
21	Чем отличается ходьба от бега	1			14.11.2023	Поле для свободного ввода1
22	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			17.11.2023	Поле для свободного ввода1
23	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			21.11.2023	Поле для свободного ввода1
24	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			24.11.2023	Поле для свободного ввода1
25	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			28.11.2023	Поле для свободного ввода1
26	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			01.12.2023	Поле для свободного ввода1
27	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			05.12.2023	Поле для свободного ввода1
28	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			08.12.2023	Поле для свободного ввода1
29	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			12.12.2023	Поле для свободного

						ввода1
30	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			15.12.2023	Поле для свободного ввода1
31	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			19.12.2023	Поле для свободного ввода1
32	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			22.12.2023	Поле для свободного ввода1
33	Разучивание фазы приземления из прыжка. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1			26.12.2023	Поле для свободного ввода1
34	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			29.12.2023	Поле для свободного ввода1
35	Считалки для подвижных игр	1			09.01.2024	Поле для свободного ввода1
36	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			12.01.2024	Поле для свободного ввода1
37	Обучение способам организации игровых площадок	1			16.01.2024	Поле для свободного ввода1
38	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			19.01.2024	Поле для свободного ввода1

39	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			23.01.2024	Поле для свободного ввода1
40	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			26.01.2024	Поле для свободного ввода1
41	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			30.01.2024	Поле для свободного ввода1
42	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			02.02.2024	Поле для свободного ввода1
43	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			06.02.2024	Поле для свободного ввода1
44	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			09.02.2024	Поле для свободного ввода1
45	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			13.02.2024	Поле для свободного ввода1
46	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			16.02.2024	Поле для свободного ввода1
47	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			27.02.2024	Поле для свободного ввода1
48	Разучивание подвижной игры	1				Поле для

	«Пингвины с мячом»				01.03.2024	свободного ввода1
49	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			05.03.2024	Поле для свободного ввода1
50	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			12.03.2024	Поле для свободного ввода1
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			15.03.2024	Поле для свободного ввода1
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			19.03.2024	Поле для свободного ввода1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			22.03.2024	Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			02.04.2024	Поле для свободного ввода1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			05.04.2024	Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			09.04.2024	Поле для свободного

	ГТО. Подвижные игры					ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			12.04.2024	Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			16.04.2024	Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			19.04.2024	Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			23.04.2024	Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			26.04.2024	Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			03.05.2024	Поле для свободного ввода1

	Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			07.05.2024	Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			14.05.2024	Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			17.05.2024	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			21.05.2024	Поле для свободного ввода1
67	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступеней ГТО	1			24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandrovich>

<https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября» <https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование» <https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей начальных классов <http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>