

**Комитет по образованию и делам молодёжи Администрации Павловского
района Алтайского края
МБОУ "Сахарозаводская СОШ"**

РАССМОТРЕНО:
ШМО учителей начальных
классов
Руководитель ШМО
_____ Ена Е.Н.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР
_____ Гайко Ю.С

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
«Сахарозаводская СОШ»
_____ Кудрявцева А.А.

Протокол № ____01____
от «25» августа 2023 г.

от «28» августа 2023 г.

Приказ № 161
от «28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 489152)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 классов
НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
2023-2024 учебный год**

Составители: Вьюнчук А.В.,
Насонова С.А.,
учителя начальных классов.

ПОДПИСЬ

ПОДПИСЬ

с. Черемное, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе свободы к результатам освоения начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформированных в федеральных программах рабочей среды воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом требований современного российского общества в физически прочном и деятельном подрастающем поколении, способном активно проявляться в формах здорового образа жизни, использовать физические ценности 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 физической, психической и социальной природы, содействует чувственному здоровью, повышает физические свойства организма, развитие 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 продуктивной самостоятельности в широких формах занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели связано с ориентацией на образовательную деятельность на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретением увлечения и заинтересованностью в самостоятельной деятельности, развитием физических величин и освоением физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивать ориентацию учебного предмета «Физическая культура» зависит от обучающихся у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических величин и обучения занятиям разной функциональной направленности. Существенным достижением является постоянное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт обладания впечатлениями и интересами по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведением физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих проблем, подверженных опасности и подверженности опасностям.

Воспитывающее значение школьного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории традиции и физической культуры и спорта России, культурного интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознания роли занятий физической культурой в закреплённых за здоровьем, организациях, занимающихся отдыхом и досугом. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и поведение, общение и взаимодействие со сверстниками и учителями, оценка своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической структуры структуры и программы содержания 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, воплощающей в себе содержание учебного предмета «Физическая культура». Активная деятельность оказывает влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя

информационные, операционные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В связи с рассмотрением мотивационного определения предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в программе по физической культуре в разделе «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная разработка культуры». Данный вид деятельности представляет собой особую группу интересов для занятий спортом и активного участия в спортивных соревнованиях, развития индивидуальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание фонда «Прикладно-ориентированная культура» контролируется базой данных по видам спорта, которые являются универсальными образовательными организациями из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных ресурсов, наличием источников материально-технического снабжения, квалифицированного педагогического состава. Образовательные организации взяли собственное содержание для модуля «Прикладно-ориентированная культура» и повлияли на него: популярные виды спорта, подвижные игры и спортивные школы, обнаруживаемые на этнокультурных, природных и традиционных традициях региона и региона.

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

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

Результативность освоения учебного предмета обучается с помощью современных научно обоснованных средств исследования, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по заболеванию здоровья, последующее развитие и физическая подготовка. Связь физических явлений с движением животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и исправления.

Физическое совершенствование

Оздоровительная культура

Гигиена человека и требования к гигиеническим процедурам. Осанка и комплексы спортивного питания для ее развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-восстановительная культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбор одежды для занятий в спортивном зале и на акватории.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строительные упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стояние на месте, повороты повернуты и налево, передвижение в колонне по одной с быстрой скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные движения 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 упора лёжа, прыжки в групповую настройку, толчком на двух ногах, прыжки в упоре на руках, толчком на двух ногах.

Лыжная подготовка

Переноска лыжи к развлечениям. Опорная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение по лыжным скользящим шагам (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в зрелище и на высоте с местом под ногами, на высоте с прямым разбегом.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная история культуры

Развитие физического тела и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований безопасности ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программ по физической культуре на уровне начального общего образования охватываются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с повышенными требованиями к социокультурным и духовно-нравственным ценностям, принятыми в общественном сознании и нормами поведения и социумом процессов самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование морально-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и значительных результатов, выполнение учебных заданий;
- значительное уважительное отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, увеличение объемов оказания первой помощи при травмах и ошибках;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурных форм и видов соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- выдающийся интерес к исследованию особенностей физического развития и физической развитости, анализу занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося формируются универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия :

- появление частых и выявленных признаков в области передвижения человека и животных;
- доступность между бытовыми движениями людей и общественными занятиями из современных видов спорта;
- выявление нарушений передвижения ходьбой и бегом, нахождение между общими и выявленными признаками;
- выявляют признаки логической и неправильной осанки, приводящие к возможным причинам ее возникновения.

Коммуникативно-универсальные лечебные действия :

- включение названия разучиваемых физических очков и их исходных положений;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время физических занятий, культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительное отношение к интересам других обучающихся и учителей;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность решений победителей.

Регулятивные универсальные лечебные действия :

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, тренировки по предупреждению нарушений и коррекции осанки;
- выполнять задания по обучению новым упражнениям и развитию физических качеств;
- общее уважительное отношение к коллективной игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучаются следующие результаты:

- приводить примеры основных дневных дел и их накопления 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 нарушений осанки и повторять упражнения по предупреждению ее нарушений;
- повторяющееся построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одной, осуществление ходьбу и бег с внезапной и изменяющейся скоростью передвижения;
- повсеместное передвижение стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в резком виде на двух ногах;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знание о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	
Добавить фотографию					
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	
Добавить фотографию					
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	
1,2	Осанка человека	1	0	0	
1,3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	
Добавить фотографию					
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-восстановительная культура происхождения					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	
2.3	Легкая атлетика	18	0	0	
2,4	Подвижные и спортивные игры	19	0	0	
Добавить фотографию					
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная культура происхождения					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований безопасности ГТО	26	0	0	

Добавить фотографию				
Итого по разделу	26			
Добавить раздел				
Добавить модуль				
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 возникновение культуры]]	1	0	0		
2	[[Современные физические упражнения]]	1	0	0		
3	[[Режим дня и его правила составления и идентификации]]	1	0	0		
4	[[Личная гигиена и гигиенические процедуры]]	1	0	0		
5	[[Осанка человека. Упражнения для осанки]]	1	0	0		
6	[[Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника]]	1	0	0		
7	[[Правила поведения на уроках физической культуры]]	1	0	0		
8	[[Понятие гимнастики и спортивной гимнастики]]	1	0	0		
9	[[Исходные положения в физических упражнениях]]	1	0	0		
10	[[Учимся гимнастическим упражнениям]]	1	0	0		
11	[[Стилизованные передвижения ходьбой и бегом]]	1	0	0		
12	[[Акробатические упражнения, основные техники]]	1	0	0		
13	[[Акробатические упражнения, основные техники]]	1	0	0		
14	[[Строительные упражнения и организующие команды на уроках физической культуры]]	1	0	0		
15	[[Способы построения и повороты стоянки на месте]]	1	0	0		
16	[[Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)]]	1	0	0		
17	[[Гимнастические упражнения с мячом]]	1	0	0		
18	[[Гимнастические упражнения со скакалкой]]	1	0	0		
19	[[Гимнастические упражнения в прыжках]]	1	0	0		
20	[[Подъем туловища из положения лежа на спине и животе]]	1	0	0		
21	[[Подъем ног из положения лежа на животе]]	1	0	0		
22	[[Сгибание рук в положении упор лежа]]	1	0	0		
23	[[Разучивание прыжков в группировку]]	1	0	0		

24	[[Прыжки в упоре на руках, толчком на двух ногах]]	1	0	0		
25	[[Строительные упражнения с лыжами в руках]]	1	0	0		
26	[[Строительные упражнения с лыжами в руках]]	1	0	0		
27	[[Упражнения в передвижении на лыжах]]	1	0	0		
28	[[Упражнения в передвижении на лыжах]]	1	0	0		
29	[[Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах]]	1	0	0		
30	[[Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах]]	1	0	0		
31	[[Техника ступающего шага во время передвижения]]	1	0	0		
32	[[Техника ступающего шага во время передвижения]]	1	0	0		
33	[[Имитационные упражнения техники передвижения по лыжам скользящим шагом]]	1	0	0		
34	[[Имитационные упражнения техники передвижения по лыжам скользящим шагом]]	1	0	0		
35	[[Техника передвижения по скользящим шагам в полной мере]]	1	0	0		
36	[[Техника передвижения по скользящим шагам в полной мере]]	1	0	0		
37	[[Чем отличается ходьба от бега]]	1	0	0		
38	[[Упражнения в передвижении с быстрой скоростью]]	1	0	0		
39	[[Упражнения в передвижении с быстрой скоростью]]	1	0	0		
40	[[Упражнения в передвижении с изменением скорости]]	1	0	0		
41	[[Упражнения в передвижении с изменением скорости]]	1	0	0		
42	[[Обучение скорому бегу в колонне по одной с высокой скоростью]]	1	0	0		
43	[[Обучение скорому бегу в колонне по одной с высокой скоростью]]	1	0	0		
44	[[Обучение скорому бегу в колонне с разной скоростью передвижения]]	1	0	0		
45	[[Обучение скорому бегу в колонне с разной	1	0	0		

	скоростью передвижения]]					
46	[[Обучение неожиданному бегу в колонне по одному в чередовании с неожиданной ходьбой]]	1	0	0		
47	[[Правила выполнения прыжков в видимом месте]]	1	0	0		
48	[[Разучивание одновременного отталкивания двух ног]]	1	0	0		
49	[[Приземление после спрыгивания с горки матов]]	1	0	0		
50	[[Обучение прыжку в присутствии с места в полном случае]]	1	0	0		
51	[[Разучивание техники выполнения прыжка в высоту и в высоту с прямым разбегом]]	1	0	0		
52	[[Разучивание фазы приземления из прыжка]]	1	0	0		
53	[[Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке]]	1	0	0		
54	[[Разучивание выполнения прыжка в месте с местом]]	1	0	0		
55	[[Считалки для подвижных игр]]	1	0	0		
56	[[Разучивание игровых действий и правил подвижных игр]]	1	0	0		
57	[[Разучивание игровых действий и правил подвижных игр]]	1	0	0		
58	[[Обучение мелким организациям игровых площадок]]	1	0	0		
59	[[Обучение мелким организациям игровых площадок]]	1	0	0		
60	[[Самостоятельная организация и проведение подвижных игр]]	1	0	0		
61	[[Самостоятельная организация и проведение подвижных игр]]	1	0	0		
62	[[Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»]]	1	0	0		
63	[[Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»]]	1	0	0		
64	[[Разучивание подвижной игры «Непопадание в болото»]]	1	0	0		
65	[[Разучивание подвижной игры «Непопадание в болото»]]	1	0	0		
66	[[Разучивание подвижной игры «Не оступись»]]	1	0	0		
67	[[Разучивание подвижной игры «Не оступись»]]	1	0	0		

68	[[Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»]]	1	0	0		
69	[[Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»]]	1	0	0		
70	[[Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»]]	1	0	0		
71	[[Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»]]	1	0	0		
72	[[Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»]]	1	0	0		
73	[[Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»]]	1	0	0		
74	[[ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы]]	1	0	0		
75	[[Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО]]	1	0	0		
76	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры]]	1	0	0		
77	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры]]	1	0	0		
78	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры]]	1	0	0		
79	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры]]	1	0	0		
80	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры]]	1	0	0		
81	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры]]	1	0	0		
82	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры]]	1	0	0		
83	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры]]	1	0	0		
84	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры]]	1	0	0		
85	[[Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	0		

	комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры]]					
86	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры]]	1	0	0		
87	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры]]	1	0	0		
88	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	0	0		
89	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	0	0		
90	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в представлении с толчком на двух ногах. Подвижные игры]]	1	0	0		
91	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в представлении с толчком на двух ногах. Подвижные игры]]	1	0	0		
92	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	0	0		
93	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	0	0		
94	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры]]	1	0	0		
95	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры]]	1	0	0		
96	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры]]	1	0	0		

97	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры]]	1	0	0		
98	[[Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнение испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО]]	1	0	0		
99	[[Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнение испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО]]	1	0	0		
Добавить фотографию						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

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

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 9-е изд. – М: Просвещение, 2021.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Лист дополнений и изменений

Дата внесения изменений	Причины корректировки	Темы по программе	Дата и № приказа	Изменения.