

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет по образованию города Барнаула**

**МБОУ "Лицей "Сигма"**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогический совет

МБОУ "Лицей "Сигма"

Протокол № 8

от «29» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель МО

Камеш Е. М.

Протокол № 3

от «29» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Карбышев В. Г.

Приказ № 05-01/188

от «29» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1988564)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 классов

Составитель: Камеш Елена Михайловна,

учитель физической культуры

**Барнаул 2023**

## 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.

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.

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.

#### *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

# **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			Российская электронная школа
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Российская электронная школа
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Российская электронная школа
1.2	Осанка человека	1			Российская электронная школа
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Российская электронная школа
Итого по разделу		3			

**Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура**

2.1	Легкая атлетика	15			Российская электронная школа
2.2	Гимнастика с основами акробатики	15			Российская электронная школа
2.3	Лыжная подготовка	15			Российская электронная школа
2.4	Подвижные и спортивные игры	15			Российская электронная школа
Итого по разделу		60			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1			Сетевой Город-Образование
2	Правила поведения на уроках физической культуры	1			
3	Подвижные игры	1			
4	Считалки для подвижных игр	1			
5	Подвижные игры с общеразвивающей направленностью	1			
6	Подвижные игры с общеразвивающей направленностью	1			
7	Подвижные игры с общеразвивающей направленностью	1			
8	Подвижные игры с общеразвивающей направленностью	1			
9	Режим дня школьника	1			
10	Что такое гимнастика, спортивная гимнастика, акробатика	1			
11	Исходные положения в физических упражнениях	1			
12	Стрессовые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			

13	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Способы построения и повороты, стоя на месте	1		
14	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		
15	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		
16	Учимся гимнастическим упражнениям	1		
17	Гимнастические упражнения с мячом	1		
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1		
20	Осанка человека. Упражнения для правильной осанки	1		
21	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1		
23	Акробатические упражнения, основные техники	1		
24	Прыжки в группировке, в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		
25	Комплексы утренней зарядки и физкультурминутки в режиме дня школьника	1		
26	Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами в руках	1		
27	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		

28	Упражнения в передвижении на лыжах	1		
29	Упражнения в передвижении на лыжах	1		
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		
31	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1		
33	Техника ступающего шага во время передвижения	1		
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		
37	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		
38	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1		
39	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1		
40	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1		
41	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1		

42	Игровые действия и правила подвижных игр	1		
43	Правила поведения и общения во время подвижных игр	1		
44	Подвижные игры с общеразвивающей направленностью	1		
45	Подвижные игры с общеразвивающей направленностью	1		
46	Подвижные игры с общеразвивающей направленностью	1		
47	Подвижные игры с общеразвивающей направленностью	1		
48	Подвижные игры с общеразвивающей направленностью	1		
49	Подвижные игры с общеразвивающей направленностью	1		
50	Подвижные игры с общеразвивающей направленностью	1		
51	Легкая атлетика. Чем отличается ходьба от бега	1		
52	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
53	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
54	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		
55	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		

56	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			
57	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			
58	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			
59	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			
60	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			
61	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			
62	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			
63	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			
64	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			
65	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			
66	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	66	0	0	0

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

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Примерная рабочая программа начального общего образования

Физическая культура (для 1 – 4 классов образовательных организаций)

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

Российская электронная школа

Сетевой Город. Образование