

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

Ростовской области

Управление образования города Ростова-на-Дону

МБОУ "Школа № 92"

РАССМОТРЕНО

Председатель МО
учителей начальных
классов

Л.В. Деева
Протокол МО № 1
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Е.Н. Ворошилова
Протокол МС № 1
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Школа № 92"

О.А. Колесниченко
Приказ № 217
от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2981247)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 классов

Ростов-на-Дону

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного начального общего образования ФГОС НОО, Федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФОП НОО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», образовательной программы НООП МБОУ «Школа № 92» на 2023-2024 учебный год, учебного плана МБОУ «Школа № 92» на 2023-2024 учебный год, 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 учетом современного российского общества в фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в другие здоровые формы образа жизни, использовать самостоятельные ценности физической культуры для развития культуры, определения и самореализации.

В рамках постепенного отражения объективно измененных реалий современного социокультурного общества, при активной деятельности образовательных организаций, запросов родителей обучающихся, педагогических разработок в соответствии с обновленным развитием образовательного культурного процесса, развития в нем современных подходов, новых методов и технологий.

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

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры, самостоятельно включающей в себя формы физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и самостоятельное развитие деятельности, физическая методика и освоение физических упражнений, оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточно

крепкое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет владения физическими принципами и навыками по самостоятельным занятиям подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, организацией физического обучения и физической подготовки.

Воспитывающее школьное значение раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям предметов физической культуры и спорта народов России, переходит интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознанию культуры занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно вырабатываются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологическая структура структуры и содержание программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие личности обучающихся. Достижение развития философии становится возможным благодаря освоению обучающимися средствами двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя операциональные и процессуальные мотивационные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях изучения предмета.

В целях усиления направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в разделе «Физическое совершенствование» приводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» предусматривает наблюдение по формам спорта, которые могут

быть использованы факторами, исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут определять содержание модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включать в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях регионов и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее 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 обучения на основе современных научно обоснованных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Количество часов для изучения физической культуры составляет в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю).

В соответствии с годовым календарным учебным графиком МБОУ «Школа № 92» на 2023-2024г. количество учебных часов составляет 65 ч. (в 1-ОБ и 1-У классах). Выполнение программы обеспечено уплотнением учебного материала.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом для улучшения здоровья, развития и физической подготовки. Соблюдайте физические упражнения с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для вашего развития. Физические упражнения для физкультурминутки и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подборе одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевое упражнение: построение и перестроение в одну и две шеренги, стояние на месте, повороты вправо 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 упора лёжа, прыжки в группировке, толчком на двух ногах, прыжки в упоре на руках, толчком на двух ногах.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с прямым разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Развитие основных средств обеспечения устойчивости 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 определяются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личность.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные

универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К завершению обучения в 1 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- наличие общих и отличительных признаков при перемещении людей и животных;
- поддерживать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими навыками современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки логической и неправильной осанки, приводя к возможности обоснования ее возможностей.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;
- управлять факторами во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно обращать внимание на замечания других обучающихся и учителей;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- Выполняйте комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по мере нарушений и коррекции осанки;
- Выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков;
- обеспечить важное отношение участников к игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К окончанию обучения в **1 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- приводить основные повседневные дела и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- Выполняйте упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушений осанки и соблюдать осторожность по отношению к их нарушениям;
- изменить построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бегать с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- переход перемещения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двух ног;
- 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Гигиена человека. Осанка человека	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами	15			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	акробатики				
2.2	Легкая атлетика	15			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Подвижные и спортивные игры	12			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66ч/-1-«И», 65ч/ – 1- «ОБ», 1-«У»	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Что такое физическая культура	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Правила поведения на уроках физической культуры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Учимся гимнастическим упражнениям.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Исходные положения в физических упражнениях	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Акробатические упражнения, основные техники	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	культуры			
12	Способы построения и повороты стоя на месте	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Гимнастические упражнения с мячом	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Гимнастические упражнения в прыжках	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лёжа на животе.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Разучивание прыжков в группировке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Чем отличается ходьба от бега	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	передвижения			
26	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Считалки для подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Обучение способам организации	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	игровых площадок			
39	Обучение способам организации игровых площадок	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

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

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»; 2023

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская

Н.В. и другие, Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского

М.Я., ООО

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

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