

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МБОУ «СОШ №126»

РАССМОТРЕНО

МО учителей
физической культуры

ПРИНЯТО

Педагогическим
советом

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«СОШ №126»

Протокол от «21» 08 2024 г.
№ 1

Протокол от «22» 08 2024 г.
№ 9

Приказ от «22» 08 2024 г.
№ 01-08/299

Загайнов А.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3113036)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 классов

начального общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Костянец Артем Витальевич

учитель физической культуры

г. Барнаул, 2024

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 физкультурминуток 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.

На проведение часов физической культуры в плане по (ФОП) отведено 102 часа. Содержание образования реализуется через учебный план и внеурочную деятельность. На учебный план отведено 2 часа в неделю (68ч в год), час на внеурочную деятельность (34 ч в год). В связи с региональными особенностями (климатическими условиями) в программу были внесены изменения в разделе № 2 по изменению нумерации тем. Рассмотрение по количеству часов в изменение программы, осуществлено и утверждено на МО членами комиссии.

Воспитательный

компонент

Задачи физического воспитания младших школьников такие:

- 1) Укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию;
- 2) Формировать двигательные умения и навыки;
- 3) Вооружать учеников знаниями по физической культуре, гигиене, о правилах закаливания;

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	Учебный план	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	https://tc.edsoo.ru/?query=class=7 subject
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1	1	https://tc.edsoo.ru/?query=class=7 subject
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1	1	https://tc.edsoo.ru/?query=class=7 subject
1.2	Осанка человека	1	1	https://tc.edsoo.ru/?query=class=7 subject
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	1	https://tc.edsoo.ru/?query=class=7 subject
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	15	https://tc.edsoo.ru/?query=class=7 subject
2.2	Лыжная подготовка	12	12	https://tc.edsoo.ru/?query=class=7 subject
2.3	Легкая атлетика	10	10	https://tc.edsoo.ru/?query=class=7 subject
2.4	Подвижные и спортивные игры	13	13	https://tc.edsoo.ru/?query=class=7 subject
Итого по разделу		50		

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	18	https://tc.edsoo.ru/?query=class=7 subject
Итого по разделу		18		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

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

14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=klass=7 subject
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=klass=7 subject
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=klass=7 subject
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=klass=7 subject
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=klass=7 subject
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=klass=7 subject
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=klass=7 subject
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=klass=7 subject
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=klass=7 subject
23	Разучивание прыжков в группировке	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=klass=7 subject
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=klass=7 subject
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=klass=7 subject
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=klass=7 subject
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=klass=7 subject
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=klass=7 subject
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=klass=7 subject
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=klass=7 subject

31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
37	Чем отличается ходьба от бега	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject

45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
55	Считалки для подвижных игр	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=класс=7 subject

60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=class=7 subject
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=class=7 subject
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=class=7 subject
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=class=7 subject
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=class=7 subject
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=class=7 subject
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=class=7 subject
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=class=7 subject
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	1		https://tc.edsoo.ru/?query=class=7 subject
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**