

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Рязанской области**  
**Управление образования и молодёжной политики Скопинского района**  
**Рязанской области**  
**МБОУ "Вослебовская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседание  
педагогического  
совета  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по  
УВР  
\_\_\_\_\_ О.В. Захарова  
Приказ №152  
от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ С.Н. Новикова  
Приказ №152  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
(ID 2014459)

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 1 классов

## 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.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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 физкультурминуток 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	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока	0	0	
Итого по разделу		В процессе урока			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	В процессе урока	0	0	
Итого по разделу		В процессе урока			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	В процессе урока	0	0	
1.2	Осанка человека	В процессе урока	0	0	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	В процессе урока	0	0	
Итого по разделу		В процессе урока			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					



2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	
2.3	Легкая атлетика	20	0	20	
2.4	Подвижные и спортивные игры	26	0	26	
Итого по разделу		66			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока	0	0	
Итого по разделу		В процессе урока			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами. <i>Игра «По местам!».</i>	1		1		
2	Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «По местам!».</i>	1		1		
3	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. <i>Подвижная игра «Займи свое место».</i>	1		1		
4	Выявление уровня физической подготовленности обучающихся. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте.	1		1		
5	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах. <i>Игра «Будь ловким!»</i>	1		1		
6	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. <i>Подвижная игра «Смена мест».</i>	1		1		
7	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. <i>Игра «Пятнашки».</i>	1		1		
8	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом	1		1		

	кубиков. <i>Игра</i> «Кот и мышь».					
9	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. <i>Игра</i> «Кот и мышь».	1		1		
10	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. <i>Игра</i> «Эстафета зверей».	1		1		
11	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Эстафеты с мячами. <i>Игра</i> «Бросай, поймай». Развитие координации.	1		1		
12	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	1		1		
13	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	1		1		
14	Урок-игра. Игры на изучение метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	1		1		
15	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	1		1		
16	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1		
17	«Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	1		1		

18	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).	1		1		
19	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1		1		
20	Урок-игра. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1		1		
21	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Эстафеты.	1		1		
22	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1		1		
23	Упражнения с баскетбольным мячом Игра «Затейники».	1		1		
24	Совершенствование техники метания. Игра «Попади в корзину».	1		1		
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место».	1		1		
26	Ходьба на носках по линии, скамейке <i>Комплекс упражнений «Скамеечка».</i>	1		1		
27	Лазание по гимнастической лестнице.	1		1		
28	Техника выполнения акробатических упражнений.	1		1		
29	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	1		1		
30	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. <i>III «Хитрая лиса»</i>	1		1		

31	Опорный прыжок. Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. <i>Компл. упражнений «Дорожка».</i>	1		1		
32	Опорный прыжок. Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушагата.	1		1		
33	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1		1		
34	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1		1		
35	Разучивание скользящего шага.	1		1		
36	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1		1		
37	Урок игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом.	1		1		
38	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1		1		
39	Урок игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1		1		
40	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	1		1		
41	Урок игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход.	1		1		
42	Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	1		1		
43	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет	1		1		

	в гору».					
44	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1		1		
45	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1		1		
46	Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1		1		
47	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1		1		
48	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1		
49	Игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1		
50	Урок игра. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1		
51	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай, поймай». Развитие координации.	1		1		
52	Прием, передача и прокат волейбольного мяча. Правила выполнения упражнений с мячом.	1		1		
53	Отработка техники упражнений с мячом.	1		1		
54	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	1		1		
55	Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	1		1		
56	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1		1		
57	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием». Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1		1		

58	Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Снайперы».	1		1		
59	Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Попади в мяч». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1		
60	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1		1		
61	Бег 60 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1		
62	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1		1		
63	Метание мяча Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		1		
64	Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		1		
65	Соревнования и круговые эстафеты до 20м. Игра «Космонавты».	1		1		
66	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)
2. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
4. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
5. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М.: Физкультура и спорт 1974.
6. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
7. Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
8. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие» (СПб.: Детство-пресс, 2001) Брыкин А. Т. Гимнастическая терминология. – М.: Физкультура и спорт, 1969
9. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
10. Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;
11. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;
12. В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;
13. Методика преподавания физической культуры, Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик, Москва 2004 год.
14. Вестник образования. Тематическое приложение. - № 2. - 2005.
15. Погадаев Г.И., Артеменко О.И., Цехмистренко Т.А. Использование народных игр на уроках физической культуры при трехчасовой учебной нагрузке. - М., 2003.
16. Таран А.А. Шире использовать русские народные игры. Физическая культура в школе. - № 5, № 6. - 2001; № 3, № 4. - 2002.