

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Рогозихинская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

На ШМО учителей  
начальных классов

\_\_\_\_\_ Михалева О.В.

Протокол № 1  
от «15» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по  
УВР

\_\_\_\_\_ Шишкоедова Л. К.

от «15» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора МБОУ  
«Рогозихинская ООШ»

\_\_\_\_\_ Михалева Е. Н.

Приказ №102-о  
от «15» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

начальное общее образование

для обучающихся 1 класса

на 2023-2024 учебный год

Составитель:  
Круглякова Екатерина Александровна,  
учитель начальных классов  
МБОУ «Рогозихинская ООШ»

## 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 – 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).

## **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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количес тво часов	Примечание (возможность использования по теме электронных ЦОР)
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	2	Инфоурок
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	2	Учи.ру
Итого по разделу		2	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>			
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	Мультиурок
3.2.	<b>Осанка человека</b>	1	Презентация
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</b>	3	

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Исходные положения в физических</b>	4	Презентации
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	4	
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Гимнастические упражнения</b>	5	
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Акробатические упражнения</b>	4	
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	Презентации
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	3	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	3	Презентации
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3	Российская электронная
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	3	
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	6	Презентации
Итого по разделу		38	
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	18	
Итого по разделу		18	
Общее количество часов по программе		66	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Примечание
1.	Что понимается под физической культурой	1	
2.	"Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	
3.	"Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	
4.	"Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	
5.	Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	
6.	Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	
7.	Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	
8.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
9.	Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	
10.	"Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	
11.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
12.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
13.	"Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	
14.	"Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	
15.	"Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	
16.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	

17.	"Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	
18.	"Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	
19.	"Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	
20.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
21.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
22.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
23.	"Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	
24.	"Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	
26.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах	1	
27.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах	1	
28.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах	1	
29.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	
30.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	
31.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	
32.	Что понимается под физической культурой	1	
33.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	
35.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	
36.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на	1	



	уроках физической культуры		
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	
38.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	
39.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	
40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	
41.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	
42.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
43.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
44.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
45.	"Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	
46.	"Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	
47.	"Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	
48.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
49.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
50.	Режим дня школьника	1	
51.	Режим дня школьника	1	
52.	"Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	
53.	"Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	
54.	"Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	
55.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к	1	

	нормативным требованиям комплекса ГТО		
56.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
57.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	
58.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	
59.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	
60.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	
61.	Осанка человека	1	
62.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
63.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
64.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	
65.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
66.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	
	<b>Итого</b>	<b>66</b>	

#### Лист дополнений и изменений

Дата внесения изменений	Характеристика изменений	Реквизиты документа, которым закреплено изменение	Подпись лица внесшего запись

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "РОГОЗИХИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА"**, Михалева Елена Николаевна, Исполняющий обязанности директора

27.09.23 08:15 (MSK)

Сертификат AEF617CA54C7E617FC8EAA6247884FA