

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 107»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. БАРНАУЛА

УТВЕРЖДЕНО
Директора
МБОУ «СОШ № 107»
/Малько Г.Н.
№ 02 - 03/105 ОД
от « 21 » 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1 а, б, в, г классы

Начальное общее образование
Срок реализации программы: 2023-2023 учебный год

Учитель-составитель:
Лебедев О.Н.

Барнаул, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1 класса на уровне начального общего образования составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми, инструктивно-методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» п.5 ч.3 ст.47; п.1 ч.1 ст.4.;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31. 05. 2021. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29. 12. 2010 № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2,4,2,2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28. 08. 2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28. 12. 2018 N 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Письмо Министерства образования Российской Федерации от 24.11.2022 № 1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20);

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СОШ № 107»;

- Программа воспитания МБОУ «СОШ № 107».;

- Положение о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов, учебных модулей, курсов внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 107».

Рабочая программа разработана на основе:

- Федеральной рабочей программы начального общего образования «Физическая культура» (для 1–4 классов образовательных организаций), 2023.

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.

Воспитательный потенциал урока ориентирован на:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися;
- формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности;
- формирование и развитие оценочных умений;
- воспитание интереса к учению, к процессу познания;
- воспитание культуры общения;
- воспитание гуманности;
- воспитание личности в каждом ребенке в процессе обучения.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на один учебный год.

Рабочая программа предусматривает обучение в объеме 2 часов в неделю, всего 66 часов в год.

Даты проведения уроков могут быть изменены при возникновении непредвиденных обстоятельств: болезнь учителя, карантин, праздничные дни и т.п.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

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.

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	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		11	https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.2	Лыжная подготовка	12		10	https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.3	Легкая атлетика	6		5	https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.4	Подвижные и спортивные игры	20		19	https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		9	ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	56	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			пгшЭлектронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8.	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9.	Акробатические упражнения, основные техники. Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10.	Строевые	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	упражнения и организующие команды на уроках физической культуры				/9/1/
11.	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13.	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15.	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17.	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18.	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19.	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20.	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21.	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22.	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25.	Техника ступающего	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	шага во время передвижения				/9/1/
26.	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31.	Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Упражнения в передвижении с изменением скорости. Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34.	Правила выполнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Приземление после спрыгивания с горки матов.				/9/1/
35.	Обучение прыжку в длину. Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега с места в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36.	Разучивание фазы приземления из прыжка. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Разучивание выполнения прыжка в длину с места.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37.	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38.	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39.	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40.	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43.	Самостоятельная организация и	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	проведение подвижных игр				
44.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности	1	0	0	http://gto22.ru/

	проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО				
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1	0	1	https://www.gto.ru/norms

	Подвижные игры				
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1	0	1	https://www.gto.ru/norms

	3*10м. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры				
66.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	56	