

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 42»**

Принято  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 29.08.2022г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ З.К. Крутых  
Приказ № 250 от 30.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по «Физической культуре»**

**1 класс**

2022-2023 учебный год

г. Ижевск

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе примерной программы по физической культуре в начальной школе (М.: Академкнига/Учебник, 2020, проект «Перспективная начальная школа», автора А.В.Шишкина.)

При разработке программы были также использованы следующие документы:

- Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329; «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273;
- Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006 – 2024 годы»;
- «Национальная доктрина образования» и «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030года».
- Приказа Минобрнауки от 30.03.2022г. № 286

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учетом состояния здоровья. Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Целью** образования по физической культуре в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников вне обходимого 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладная-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание программы 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. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч. При реализации недельного учебного плана, третий час физической культуры может быть реализован образовательной организацией за счёт часов внеурочной деятельности и/или за счёт посещения обучающимися спортивных секций.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 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 физкультурминутки 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.

*Прикладная-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 1) становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- 2) формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- 3) проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- 4) уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- 5) стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;
- 6) проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

*Познавательные УУД:*

- 1) находить общие и отличительные признаки вперед движениях человека и животных;
- 2) устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- 3) сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- 4) выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; *коммуникативные УУД:*
- 5) воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- 6) высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- 7) управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- 8) обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей ; *регулятивные УУД:*
- 9) выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- 10) выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- 11) проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### 1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 1) приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- 2) соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- 3) выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- 4) анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- 5) демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- 6) демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 7) передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- 8) играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**Планирование и учет работы по физическому воспитанию с обучающимися подготовительной и специальной группы здоровья.**

Подготовительная группа здоровья:

1. “Разбить” учебную группу на подгруппы в соответствии с их подготовленностью и степенью заболевания.
2. Занятия по индивидуальной программе.
- 3.ОРУ (за исключением противопоказанных упражнений)
4. Сдача нормативов и участие в соревнованиях исключены.

Специальная группа здоровья:

1. Учащиеся присутствуют на уроке.
- 2.Освоение теоретических знаний по физической культуре.
- 3.Написание рефератов по основам знаний по физической культуре.
4. Сдача нормативов и участие в соревнованиях исключены.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Класс/Количество часов				Формируемые социально значимые ценностные отношения[1]
		Количество часов	Проверка работы	Практическая работа	Проект.и исследовательские работы	
1	Знания физической культуре	2			1	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
2	Способы самостоятельной деятельности	1			1	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
3	Физическое совершенство	62	17	45		
3.1	Спортивно-оздоровительная физическая культура	В процессе урока				1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
3.2	Оздоровительная культура	В процессе урока				1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
3.3	Легкая атлетика	13	3	10		2,3,4,6,7,8,9,10.
3.4	Гимнастика элементами акробатики	9	3	6		2,3,6,7,8,9,10.
3.5	лыжная подготовка	15	3	12		2,3,4,6,7,8,9,10.
3.6	Подвижные спортивные игры	25	8	17		1,2,3,5,6,7,8,9,10.

Целевым приоритетом на уровне ООО является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

1. К семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
2. К труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
3. К своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
4. К природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
5. К миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
6. К знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
7. К культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
8. К здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
9. К окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества;
10. К самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

#### Тематическое планирование

№ Урока	Раздел/тема урока	Количество часов	ЭОР
	Раздел. Знания о физической культуре		РЭШ урок № 4
1	1.« Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом. укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	
	Раздел. Легкая атлетика		
2	Равномерная ходьба и равномерный бег	1	РЭШ урок № 2
3	Прыжки в длину	1	РЭШ урок № 12
4	Техника челночного бега.	1	РЭШ урок № 9
5	Беговые упражнения из различных положений	1	РЭШ урок № 10

	Раздел. Знания о физической культуре		
6	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиям и древних людей.	1	РЭШ урок № №1
	Раздел. Легкая атлетика		
7	Техника метания	1	РЭШ урок № №11
8	Пробная сдача норм ГТО, Метание в цель	1	РЭШ урок № №13
	Раздел. Подвижные и спортивные игры (8 часов)		
9	Правила в игре и их значение. Игра «Волк во рву»	1	РЭШ урок № № 15
10	Подвижные игры со считалкой	1	РЭШ урок № 7
11	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	РЭШ урок № №3
12	Подвижная игра «Рыжая лисичка»	1	РЭШ урок № №4
13	Подвижная игра «Вызов номеров»	1	РЭШ уро к № 9
14	Эстафеты с мячом	1	РЭШ урок № 5
15	Подвижные игры с обручем.	1	РЭШ урок № 16
16	Подвижная игра «Бабочки – шмели». Пробное тестирование ( подтягивание)	1	РЭШ урок № 27
17	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития	1	РЭШ урок № 6
	Раздел. Гимнастика		
18	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа	1	РЭШ урок № 26
19	ОРУ на месте	1	РЭШ урок № 30
20	Строевые упражнения. Повороты на месте	1	РЭШ урок № 26
21	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги	1	РЭШ урок № 29
	Раздел. Подвижные игры и спортивные игры		
22	Подвижная игра «Белочки собачки»	1	РЭШ урок № 30
23	Эстафеты с предметами Акробатические упражнения сгибание рук в положении упор лёжа;	1	РЭШ урок № 28
24	ОРУ в движении. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1	РЭШ урок № 14
25	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	РЭШ урок № 11
26	Упражнения гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	1	РЭШ урок № 30



27	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	РЭШ урок № 15
	Раздел. Подвижные игры и спортивные игры		
28	Подвижная игра « Удочка» Пробное тестирование норм ГТО ( гибкость)	1	РЭШ урок № 7
29	Подвижная игра «Точная мишень»	1	РЭШ урок № 3
	Раздел. Лыжная подготовка(15часов)		
30	Переноска лыж к месту занятия	1	РЭШ урок № 18
31	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1	РЭШ урок № 5
32	Основная стойка лыжника	1	РЭШ урок № 19
33-36	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	4	РЭШ урок №18,19
37-40	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	4	РЭШ урок № 19,20
41	Пробное тестирование норм ГТО (лыжная гонка)	1	РЭШ урок № 22
42	Спуск по учебному склону	1	РЭШ урок № 21
43	Подъем лесенкой	1	РЭШ урок № 23
44	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	РЭШ урок №24
	Раздел. Подвижные игры и спортивные игры		
45	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	1	РЭШ урок № 25
46	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	1	РЭШ урок № 5
47	Веселые старты с элементами футбола	1	РЭШ урок № 6
48	Подвижная игра «Перестрелка»	1	РЭШ урок № 7
49	Пробное тестирование норм ГТО (пресс)	1	РЭШ урок № 8
50	Подвижная игра «Кто быстрее»	1	РЭШ урок № 15
51	Подвижная игра «Кошки мышки»	1	РЭШ урок № 17
52	Подвижная игра «Невод»	1	РЭШ урок № 16
53	Подвижная игра «Школа мяча»	1	РЭШ урок № 11
54	Веселые старты с силовыми упражнениями	1	РЭШ урок № 5
55	Правила подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе	1	РЭШ урок № 7
56	Пробное тестирование норм ГТО (отжимания)	1	РЭШ урок № 28

57	Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1	РЭШ урок № 27
58	Удары по футбольному мячу с места	1	РЭШ урок № 30
59	Удары по футбольному мячу с 1 ого и 2 х шагов	1	
	Раздел. Легкая атлетика		
60	Равномерная ходьба и равномерный бег	1	РЭШ урок № 10
61	Пробное тестирование норм ГТО (челночный бег)	1	РЭШ урок № 9
62	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	1	РЭШ урок № 10
63	Пробное тестирование норм ГТО (прыжок в длину с места)	1	РЭШ урок № 12
64	Развитие общей выносливости	1	РЭШ урок № 16
65	Пробное тестирование норм ГТО (бег 30 м)	1	РЭШ урок № 15
66	Эстафетный бег. Подвижные игры	1	РЭШ урок № 17

### Учебно-методическое обеспечение

Программа	учебник	учебные пособия для учащихся	Методические пособия, том числе и электронные ресурсы для учителя
Образовательная система «Перспективная начальная школа»	А.В.Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов Физическая культура. Учебник 1,2 классы.- М. : Академкнига/Учебник, 2020.	А.В.Шишкина, О.П.Алимпиева, Л.В.Брехов Физическая культура. Учебник 1,2 классы.- М. : Академкнига/Учебник, 2020.	<p>Физкультура: метод преподавания. Спортивные игры/ под р Э.Найминова.- Просвещение.2021</p> <p>Методика преподавания гимнастики в школе. - :Просвещение 2020</p> <p>Организация спортивных работыв школе» - (компакт диск) – издательство Учитель 2020.</p> <p>Методика преподавания аэробики в школе. Под редакцией Петрова Г. УдГУ-Ижевск, 2019</p> <p>Аэробика. Теория методика проведения занятий. Под редакцией И. Мякиченко. - М.: Т Дивизион, 2020</p>