

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**министерство общего и профессионального образования**

**Ростовской области**

**Кашарский отдел образования Администрации Кашарского  
района**

**МБОУ Первомайская СОШ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5651579)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

**для обучающихся 1 класса**

**с. Первомайская 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.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю). Программа будет пройдена за 96 ч. В связи с праздничными днями и перенесёнными выходными днями.

# 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.

#### *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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Режим дня школьника	1		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Гигиена человека	1		Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1		Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Легкая атлетика	19	19	Поле для свободного ввода
2.2	Гимнастика с основами акробатики	18	18	Поле для свободного ввода

2.3	Подвижные и спортивные игры	30	30	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	23	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		23		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	90	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	1 четверть. Что такое физическая культура Правила поведения на уроках физической культуры Изучение понятий «шеренга» и «колонна», обучение передвижению в колонне; выполнение игрового упражнения; подвижная игра «Ловишка»	1	03.09.2024
2	Чем отличается ходьба от бега Повороты направо и налево. Строевые команды «равняйся», «смирно». Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Ловишка»	1	04.09.2024
3	Современные физические упражнения	1	06.09.2024
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	10.09.2024
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	11.09.2024
6	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	13.09.2024
7	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	17.09.2024
8	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	18.09.2024
9	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	20.09.2024
10	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	24.09.2024
11	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	25.09.2024

12	Исходные положения в физических упражнениях	1	27.09.2024
13	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	01.10.2024
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	02.10.2024
15	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	04.10.2024
16	Способы построения и повороты стоя на месте	1	08.10.2024
17	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	09.10.2024
18	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	11.10.2024
19	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	15.10.2024
20	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	16.10.2024
21	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	18.10.2024
22	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	22.10.2024
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	23.10.2024
24	Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Лес, болото, озеро» Подведение итогов 1 четв.	1	25.10.2024
25	2 четверть Гимнастические упражнения со скакалкой	1	06.11.2024
26	Учимся гимнастическим упражнениям	1	08.11.2024
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	12.11.2024
28	Подъем ног из положения лежа на животе	1	13.11.2024

29	Сгибание рук в положении упор лежа	1	15.11.2024
30	Гимнастические упражнения с мячом	1	19.11.2024
31	Разучивание прыжков в группировке	1	20.11.2024
32	Акробатические упражнения, основные техники	1	22.11.2024
33	Акробатические упражнения, основные техники	1	26.11.2024
34	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	27.11.2024
35	Гимнастические упражнения в прыжках	1	29.11.2024
36	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	03.12.2024
37	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	04.12.2024
38	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	06.12.2024
39	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	10.12.2024
40	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	11.12.2024
41	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	13.12.2024
42	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	17.12.2024
43	Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву»	1	18.12.2024
44	Разминка с резиновыми кольцами. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижная игра «Волк во рву»	1	20.12.2024
45	Спортивно подвижные игры «Береги предмет» «Попрыгунчики-воробушки»	1	24.12.2024
46	Спортивно подвижные игры «Береги предмет» «Попрыгунчики-воробушки»	1	25.12.2024

47	Спортивно подвижные игры «Береги предмет» «Попрыгунчики-воробушки»	1	27.12.2024
48	3 четверть Разминка с резиновыми кольцами. Подвижная игра «Попрыгунчики- воробушки»	1	10.01.2025
49	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	14.01.2025
50	Считалки для подвижных игр	1	15.01.2025
51	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры	1	17.01.2025
52	Разминка с массажными мячами. Круговая тренировка. Подвижные игры	1	21.01.2025
53	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	22.01.2025
54	Обучение способам организации игровых площадок	1	24.01.2025
55	Обучение способам организации игровых площадок	1	28.01.2025
56	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	29.01.2025
57	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	31.01.2025
58	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	04.02.2025
59	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	05.02.2025
60	Разминка у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»	1	07.02.2025
61	Разминка у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»	1	18.02.2025
62	Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловушка с мячом и защитниками»	1	19.02.2025

63	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	21.02.2025
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	25.02.2025
65	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	26.02.2025
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	28.02.2025
67	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	04.03.2025
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	05.03.2025
69	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	07.03.2025
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	11.03.2025
71	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	12.03.2025
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	14.03.2025
73	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	18.03.2025
74	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	19.03.2025
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	21.03.2025
76	4 четверть Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	02.04.2025
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	04.04.2025
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	08.04.2025



79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	09.04.2025
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	11.04.2025
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	15.04.2025
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	16.04.2025
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	18.04.2025
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	22.04.2025
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	23.04.2025
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	25.04.2025
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	29.04.2025
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	30.04.2025
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	06.05.2025
90	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	07.05.2025

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	13.05.2025
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	14.05.2025
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	16.05.2025
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	20.05.2025
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	21.05.2025
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	23.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	

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

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ  
СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ruwww.school.edu.ru

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания  
методического совета  
МБОУ Первомайская СОШ  
От 28.08.2024 № 1

Г.В. Кладиева /Кладиева Г.В./

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР  
А.В. Зинченко /Зинченко А.В./  
28.08.2024г.

