

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 131» г. Барнаула

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 9 от 22.08.2024



Утверждено
приказом директора
№ 02-02/320-осн от 30.08.2024

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 1 классов
начального общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Ложечко Д.В.,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Барнаул 2024

1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Настоящая рабочая программа разработана на основе:

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия № 131»

- Федеральной рабочей программы начального общего образования по физкультуре для 1-4 классов;

- годового календарного учебного графика;

- учебного плана.

С использованием учебника для 1 класса общеобразовательных организаций: Матвеев А.П. Физическая культура: 1 класс. Москва, АО «Издательство «Просвещение» 2023

1.2. Цели изучения учебного предмета

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебного курса на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения этими принципами и навыками по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

Воспитывающее школьное значение предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, переходит интерес 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 развиваются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостности личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя информационные, операциональные и мотиваци-

онно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, формированию соревновательной деятельности в стране и системном динамичном образовании.

1.3. Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану гимназии на изучение физической культуры в 1 классах отводится 2 часа в неделю. Третий час за счет часов внеурочной деятельности. В соответствии с годовым календарным учебным графиком в учебном году 33 недели.

Класс	1
Кол-во часов в неделю	2
Кол-во часов за учебный год	66

1.4. Отличительные особенности рабочей программы

Тематическое планирование учебного материала полностью соответствует программе начального общего образования по физической культуре.

Теоретический материал раздела «Знания о физической культуре» распределен в уроках №; 1,9.

Теоретический материал раздела «Способы самостоятельной деятельности» содержится в уроках № 18

Раздел «Оздоровительная физическая культура» распределен в уроках № 31, 62, 63.

1.5. Учет рабочей программы воспитания

Рабочая программа составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал предмета реализуется через:

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы или работы в парах, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;

создание возможности приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими обучающимися.

2. Содержание учебного предмета

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 физкультурминут 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.

3. Планируемые образовательные результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программы развития личностных результатов по физической культуре на уровне начального общего образования отражены в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменными, заложенными социокультурными и духовно-

нравственными ценностями, проводимыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессы самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося возникают следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и надежностью здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных государственных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- возрос интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся изучаются познавательные универсальные процессы, коммуникативные универсальные процессы действия, регулятивные универсальные процессы, современные виды деятельности.

К завершению обучения в **1 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- наличие общих и отличительных признаков при перевозке людей и животных;
- поддержание связи между бытовыми движениями древних людей и физическими навыками современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки логической и неправильной осанки, приводящие к возможности обоснования ее возможностей.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;
- управлять проведением занятий во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и обязательно обращать внимание на замечания других учащихся и учителей;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- Выполняйте комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по мере расширения возможностей и коррекции осанки;
- Выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков;
- обеспечить основное внимание участников к игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К завершению обучения в **1 классе** участвуют следующие последствия по дополнительным темам программы по физической культуре:

- приводить основные повседневные дела и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- Выполняйте упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины содержания осанки и соблюдать осторожность в отношении их нарушений;
- изменить построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и двигаться с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- переходное перемещение стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двух ног;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

4. Тематическое поурочное планирование по физической культуре

1 класс, 2 часа в неделю, всего 66 часов.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел. Физическое совершенствование			
Модуль «Легкая атлетика» 8 ч			
1.	Чем отличается ходьба от бега. Что такое Графическая культура.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/
2.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/
3.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/
4.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
5.	Обучение равномерному бегу в колонне по одной с низкой скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/

6.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/
7.	Обучение равномерному бегу в колонне по одной с низкой скоростью	1	
8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	
Модуль «Подвижные и спортивные игры» 9ч			
9.	Считалки для мобильных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Современные физические упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
10.	Обучение способам создания игровых площадок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
11.	Самостоятельная организация и проведение мобильных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
12.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
13.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/
14.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/
15.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/
16.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/
17.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/
Модуль «Гимнастика с основами акробатики» 13ч			
18.	Правила поведения на уроках физической культуры, основные понятия о видах гимнастики. Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
19.	Учимся гимнастическим рисункам	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
20.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
21.	Акробатические упражнения, базовая техника	1	https://lib.myschool.edu.ru/content/3398
22.	Строевые упражнения и организующие навыки на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
23.	Гимнастические удары с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
24.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

			esson/3655/start/326460/
25.	Гимнастические упражнения в прыжках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
26.	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
27.	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения лежа на спине, подъем туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
28.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
29.	Прыжки в упоре на руки толчком двух ног	1	
30.	Прыжки в упоре на руки толчком двух ног	1	
Модуль «Лыжная подготовка» 13 ч			
31.	Переноска для посещения школы. Строевые движения с лыжами в руках. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
32.	Переноска для посещения школы. Строевые движения с лыжами в руках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
33.	Имитационная техника передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
34.	Имитационная техника передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
35.	Имитационная техника передвижения на лыжах с плавным шагом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
36.	Имитационная техника передвижения на лыжах с плавным шагом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
37.	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
38.	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
39.	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/
40.	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/

41.	Техника передвижения на лыжах с плавным шагом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/
42.	Техника передвижения на лыжах с плавным шагом в полной независимости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/
43.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1	
Модуль «Подвижные и спортивные игры» 8 ч			
44.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблоки»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
45.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблоки»	1	
46.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблоки»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
47.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
48.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	
49.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/
50.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
51.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
Модуль «Легкая атлетика» 9 ч.			
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель		
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег		
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча		
55.	Разучивание одновременного отталкивания двух ног и приземления		
56.	Разучивание выполнения прыжка в горизонт с места		
57.	Приземление после спрыгивания с горки матов		
58.	Освоение правил и техники выполнения норма-		

	тива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двух ног		
59.	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямым разбега		
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м		
Модуль Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч			
61.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила ТБ на занятиях, особенности проведения испытаний (испытаний)ВФСК ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
62.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО. Осанка человека. Упражнения для осанки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
63.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1	
64.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	
65.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	
66.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение
Учебник: В.И. Лях Физическая культура 1-4 классы. Москва «Просвещение» 2012

6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
Музыкальный центр	1
Стенка гимнастическая	6

Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м)	4
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	6
Мяч	30
Лыжи	30
Гимнастический Мат	10

Лист внесения изменений 1 «А» класс

№ п/п	Дата внесения изменений	Кол-во скорректированных уроков	В чем состоят изменения	Номера уроков, которые были интегрированы	Причина изменений № приказа, дата его издания	Согласование с зам. директора по УВР	Подпись учителя

Лист внесения изменений 1 «Б» класс

№ п/п	Дата внесения изменений	Кол-во скорректированных уроков	В чем состоят изменения	Номера уроков, которые были интегрированы	Причина изменений № приказа, дата его издания	Согласование с зам. директора по УВР	Подпись учителя

Лист внесения изменений 1 «В» класс

№ п/п	Дата внесения изменений	Кол-во скорректированных уроков	В чем состоят изменения	Номера уроков, которые были интегрированы	Причина изменений № приказа, дата его издания	Согласование с зам. директора по УВР	Подпись учителя

Лист внесения изменений 1 «Г» класс

№ п/п	Дата внесения изменений	Кол-во скорректированных уроков	В чем состоят изменения	Номера уроков, которые были интегрированы	Причина изменений № приказа, дата его издания	Согласование с зам. директора по УВР	Подпись учителя