

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Алтайского края**  
**Комитет по образованию администрации Усть-Пристанского района**  
**МБОУ "Усть-Пристанская СОШ "**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО Учитель  
физической культуры

  
Балакирев О.Б.  
Протокол №1 от «29» август  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

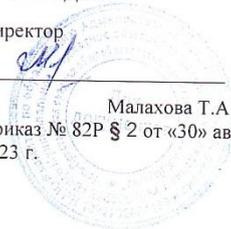
Заместитель директора по УМР

  
Андреева С.В.  
Протокол № 1 от «30» август  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
Малахова Т.А.  
Приказ № 82Р § 2 от «30» август  
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1175156)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 классов

на 2023/2024 учебный год

Составитель: Останина Елена Александровна  
Учитель физической культуры

**с.Усть-Чарышская пристань 2023**

## 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 физкультминуток 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.

# 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.

#### *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.

## **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.

## **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   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-------------------|----------------------|--|
|  |   | всего            | контрольные работы | практические работы |               |                   |                      |  |
| Раздел 1 . Знание о физической культуре        |   |                  |                    |                     |               |                   |                      |  |
| 1  | Понятие «Физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движением животных и трудовыми действиями древних людей. | 1                |                    |                     |               |                   |                      |  |
| <u>Итого по разделу</u>                        |   | <u>1</u>         |                    |                     |               |                   |                      |  |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности |   |                  |                    |                     |               |                   |                      |  |
| 2  | Режим дня, правила его составления и соблюдения.  | 1                |                    |                     |               |                   |                      |  |
| <u>Итого по разделу</u>                        |   | <u>1</u>         |                    |                     |               |                   |                      |  |
| Раздел 3. Физическое совершенствование.        |   |                  |                    |                     |               |                   |                      |  |
| 3.1  | Оздоровительная физическая культура   | 2                |                    |                     |               |                   |                      |  |
| 3.2  | Спортивно-оздоровительная физическая культура (гимнастика с основами акробатики, лыжная подготовка, лёгкая атлетика, подвижные игры)  | 50               |                    |                     |               |                   |                      |  |
| 3.3  | Прикладно - ориентированная физическая культура   | 12               |                    |                     |               |                   |                      |  |
| <u>Итого по разделу</u>                        |   | <u>64</u>        |                    |                     |               |                   |                      |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ПРОГРАММЕ             |   | <u>66</u>        | 0                  | 0                   |               |                   |                      |  |

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------|
|       |  | все го           | контрольные работы | практические работы |               |                      |
| 1.    | Понятие «Физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. | 1                |                    |                     |               |                      |
| 2.    | Режим дня, правила его составления и соблюдения.   | 1                |                    |                     |               |                      |
| 3.    | Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.  | 1                |                    |                     |               |                      |
| 4.    | Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет. Распорядок дня. Личная гигиена.  | 1                |                    |                     |               |                      |
| 5.    | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями.   | 1                |                    |                     |               |                      |
| 6.    | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями.   | 1                |                    |                     |               |                      |
| 7.    | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения.   | 1                |                    |                     |               |                      |
| 8.    | Основные танцевальные позиции у опоры.   | 1                |                    |                     |               |                      |

|     |  |   |  |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|--|
| 9.  | Закрепление основных танцевальных позиций у опоры.   | 1 |  |  |  |  |
| 10. | Музыкально- сценическая игра «Веселю свою игрушку»:Способы передвижения.   | 1 |  |  |  |  |
| 11. | Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развитие гибкости и подвижности суставов(«лягушонок»)               | 1 |  |  |  |  |
| 12. | Партерная разминка: упражнение для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирование выворотности стоп («крестик»)                       | 1 |  |  |  |  |
| 13. | Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличение подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов(«велосипед») | 1 |  |  |  |  |
| 14. | Закрепление выполнения партерной разминки  | 1 |  |  |  |  |
|     | Закрепление выполнения партерной разминки  | 1 |  |  |  |  |
| 15. | ОРУ с гимнастическими палками  | 1 |  |  |  |  |
| 16. | Освоение акробатических упражнений .Перекаты в группировке.  | 1 |  |  |  |  |
| 17. | Кувырок вперёд.  | 1 |  |  |  |  |
| 18. | Стойка на лопатках согнув ноги   | 1 |  |  |  |  |
| 19. | Кувырок в сторону  | 1 |  |  |  |  |
| 20. | Челночный бег 3*5  | 1 |  |  |  |  |
| 21. | Освоение навыков бега. Бег с длинным и коротким шагом.   | 1 |  |  |  |  |
| 22. | Освоение навыков прыжков. Прыжки на месте.   | 1 |  |  |  |  |
| 23. | Закрепление навыков прыжков. Преодоление естественных препятствий.   | 1 |  |  |  |  |
| 24. | Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками снизу   | 1 |  |  |  |  |

|     |  |   |  |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|--|
| 25. | Эстафета «Круговая эстафета». (расстояние 5-15 см)   | 1 |  |  |  |  |
| 26. | Прыжки в длину с разбега.  | 1 |  |  |  |  |
| 27. | Прыжки в длину с разбега.  | 1 |  |  |  |  |
| 28. | Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами.  | 1 |  |  |  |  |
| 29. | Прыжки в высоту с прямого разбега.   | 1 |  |  |  |  |
| 30. | Метание малого мяча  | 1 |  |  |  |  |
| 31. | Техника безопасности при занятиях лыжами. Овладение знаниями. Требование к одежде и обуви. | 1 |  |  |  |  |
| 32. | Переноска и надевание лыж.   | 1 |  |  |  |  |
| 33. | Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг без палок.                                    | 1 |  |  |  |  |
| 34. | Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг без палок.                                    | 1 |  |  |  |  |
| 35. | Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг с палками.                                    | 1 |  |  |  |  |
| 36. | Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг с палками.                                    | 1 |  |  |  |  |
| 37. | Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг без палок                                    | 1 |  |  |  |  |
| 38. | Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг с палками.                                   | 1 |  |  |  |  |
| 39. | Освоение техники лыжных ходов. Повороты с переступанием.                                   | 1 |  |  |  |  |
| 40. | Освоение техники лыжных ходов. Повороты с переступанием.                                   | 1 |  |  |  |  |
| 41. | Освоение техники лыжных ходов. Повороты с переступанием.                                   | 1 |  |  |  |  |
| 42. | Освоение техники лыжных ходов. Подъёмы под уклон.  | 1 |  |  |  |  |
| 43. | Освоение техники лыжных ходов. Подъёмы под уклон.  | 1 |  |  |  |  |
| 44. | Освоение техники лыжных ходов. Спуски под уклон.   | 1 |  |  |  |  |
| 45. | Освоение техники лыжных ходов. Спуски под уклон.   | 1 |  |  |  |  |
| 46. | Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом   | 1 |  |  |  |  |

|                        |  |    |  |  |  |  |
|------------------------|--|----|--|--|--|--|
| 47.                    | Игровые задания. Со скакалкой.   | 1  |  |  |  |  |
| 48.                    | Овладения элементами умениями ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля мяча в парах.                                | 1  |  |  |  |  |
| 49.                    | Ловля и передача мяча на месте   | 1  |  |  |  |  |
| 50.                    | Ловля и передача мяча в движении   | 1  |  |  |  |  |
| 51.                    | Броски мяча в цель   | 1  |  |  |  |  |
| 52.                    | Броски мяча в цель   | 1  |  |  |  |  |
| 53.                    | Ведение мяча в движении по прямой.   | 1  |  |  |  |  |
| 54.                    | Овладение и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Игра «Попади в обруч.»                     | 1  |  |  |  |  |
| 55.                    | Ловля мяча в парах   | 1  |  |  |  |  |
| 56.                    | Ловля мяча в парах   | 1  |  |  |  |  |
| 57.                    | Ловля и передача мяча на месте   | 1  |  |  |  |  |
| 58.                    | Ловля и передача мяча в движении   | 1  |  |  |  |  |
| 59.                    | Ловля и передача мяча в движении   | 1  |  |  |  |  |
| 60.                    | Осанка; поза правильной осанки   | 1  |  |  |  |  |
| 61.                    | Развитие физических качеств: Гибкость: Подвижность голеностопных суставов-сидя на полу, оттянуть максимально носок к полу. | 1  |  |  |  |  |
| 62.                    | Складка из положения стоя. Подвижность позвоночника и эластичность мышц.   | 1  |  |  |  |  |
| 63.                    | Координация: Равновесие(колени вперёд) на одной ноге на полной стопе.  | 1  |  |  |  |  |
| 64.                    | Координация: Равновесие(колени вперёд) на одной ноге на полной стопе.  | 1  |  |  |  |  |
| 65.                    | Попеременная смена ноги. Бросок мяча. Невысокий бросок и ловля мяча одной рукой. Попеременная смена рук.                   | 1  |  |  |  |  |
| 66.                    | Мониторинг   | 1  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ |  | 66 |  |  |  |  |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Матвеев А.П. Физическая культура 1 класс: учеб. для общеобразовательных организаций/А.П. Матвеев.-М.: Просвещение, 2023г.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Матвеев А.П. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: учеб. Пособие для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. .-М.:Просвещение, 2022г

2 Матвеев А.П... Физическая культура 1 класс: учеб . для общеобразовательных организаций / Матвеев А.П.: Просвещение, 2023г.

3. ИНСТИТУТ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ .Федеральное государственное бюджетное научное учреждение. ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «Физическая культура»(для 1-4 классов образовательных организаций. Москва 2023г.

### **ЦЫФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[Http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica](http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica)

[Http://metodsovet.su/forum/15-117-1](http://metodsovet.su/forum/15-117-1)

[Http://www.studfiles.ru/preview/5569461](http://www.studfiles.ru/preview/5569461)

[Http://www.prosv.ru](http://www.prosv.ru)

[Http:// sport-lessons.com/fitness/child-aerobica](http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica)

### Лист внесения изменений в Рабочую программу

| № урока/ тема по РП | Изменения (тема с учётом корректировки) | Сроки корректировки | Основания для внесения изменений |
|---------------------|---|---------------------|----------------------------------|
|                     |   |                     |                                  |
|                     |   |                     |                                  |
|                     |   |                     |                                  |