

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Калининградской области**

**Администрация муниципального образования «Нестеровский  
муниципальный округ»**

**МАОУ СОШ г. Нестерова имени В.П. Пацаева**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании Школьного  
методического  
объединения учителей  
начальной школы

Протокол №1  
от "25" августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
и рекомендовано к  
утверждению на  
педагогическом совете  
МАОУ СОШ г. Нестерова  
имени В.И. Пацаева»

Протокол № 1  
от "31" августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор

Нагаева И.В.

Приказ № 153-О  
от "31" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 классов

Составитель: Поленов Кирилл Юрьевич  
учитель физической культуры

г. Нестеров 2023 год

## 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 в 1 классе – 99 часов (2 часа в неделю). 1 час в неделю образовательный модуль ГТО.

# 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 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.

#### 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			Электронные образовательные ресурсы
		всег о	Кон тро льн ые раб оты	Пра кти ческ ие раб оты	
Раздел 1. Знания о физической культуре					

1.1	Знание о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1.	Гигиена человека	0.25			
1.2.	Осанка человека	0.25			
1.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Кроссовая подготовка	8			
2.3	Легкая атлетика	12			
2.4	Подвижные и спортивные игры	23			
Итого по разделу		57			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	33			
3.2	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	6		
Итого по разделу		39			
Общее количество часов		99			



### Поурочное планирование (2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Количество часов	
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения. Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	
2	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1	
3	Правила поведения на уроках физической культуры. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	
4	Модуль "Лёгкая атлетика". Чем отличается ходьба от бега.	1	
5	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	
6	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
7	Вводная административная контрольная работа. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
8	Модуль «Кроссовая подготовка». Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Равномерный бег (до 10 мин).	1	
9	Модуль «Кроссовая подготовка». Равномерный бег (до 10 мин).	1	
10	Модуль «Кроссовая подготовка». Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе. Бег 1500 метров.	1	
11	Модуль «Кроссовая подготовка». Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе. Бег 1500 метров.	1	
12	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	
13	Модуль "Лёгкая атлетика". Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	
14	Модуль "Лёгкая атлетика". Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	1	
15	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	
16	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения, основные техники.	1	
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения, основные техники.	1	
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Способы построения и повороты стоя на месте.	1	
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег).	1	

21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения с мячом.	1	
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения со скакалкой.	1	
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения в прыжках.	1	
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1	
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Подъем ног из положения лежа на животе.	1	
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Сгибание рук в положении упор лежа.	1	
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Разучивание прыжков в группировке.	1	
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1	
29	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
30	<b>Административная контрольная работа за 1 полугодие.</b> Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
31	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Считалки для подвижных игр.	1	
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Считалки для подвижных игр.	1	
33	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	
34	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	
35	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	
36	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Обучение способам организации игровых площадок.	1	
37	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Обучение способам организации игровых площадок.	1	
38	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	
39	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	
40	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	
41	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	
42	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	
43	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1	
44	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1	
45	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Не оступись».	1	

46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Не оступись».	1	
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1	
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1	
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	1	
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	1	
51	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1	
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1	
53	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1	
54	Модуль «Кроссовая подготовка». Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Равномерный бег (до 10 мин).	1	
55	Модуль «Кроссовая подготовка». Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Равномерный бег (до 10 мин).	1	
56	Модуль «Кроссовая подготовка». Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе. Бег 1500 метров.	1	
57	Модуль «Кроссовая подготовка». Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе. Бег 1500 метров.	1	
58	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила выполнения прыжка в длину с места.	1	
59	Модуль "Лёгкая атлетика". Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1	
60	Модуль "Лёгкая атлетика". Приземление после спрыгивания с горки матов.	1	
61	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
62	Административная контрольная работа за 2 полугодие Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
63	Модуль "Лёгкая атлетика". Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1	
64	Модуль "Лёгкая атлетика". Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1	
65	Модуль "Лёгкая атлетика". Разучивание фазы приземления из прыжка.	1	
66	Модуль "Лёгкая атлетика". Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1	
<b>Итого</b>		<b>66</b>	

**Поурочное планирование (1 час в неделю) модуль «ГТО»**

№ урока	Тема урока	Количество часов	
1	Модуль "ГТО". Бег 30м.	1	
2	Модуль "ГТО". Смешанное передвижение (1 км).	1	
3	Модуль "ГТО". Смешанное передвижение (1 км).	1	
4	Модуль "ГТО". Метание теннисного мяча в цель.	1	
5	Модуль "ГТО". Метание теннисного мяча в цель.	1	
6	Модуль "ГТО". Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.	1	
7	Модуль "ГТО". Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.	1	
8	Модуль "ГТО". Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
9	Модуль "ГТО". Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
10	Модуль "ГТО". Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
11	Модуль "ГТО". Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
12	Модуль "ГТО". Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
13	Модуль "ГТО". Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
14	Модуль "ГТО". Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
15	Модуль "ГТО". Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
16	Модуль "ГТО". Челночный бег 3x10м.	1	
17	Модуль "ГТО". Челночный бег 3x10м.	1	
18	Модуль "ГТО". Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
19	Модуль "ГТО". Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
20	Модуль "ГТО". Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
21	Модуль "ГТО". Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
22	Модуль "ГТО". Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
23	Модуль "ГТО". Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
24	Модуль "ГТО". Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
25	Модуль "ГТО". Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
26	Модуль "ГТО". Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.	1	

27	Модуль "ГТО". Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.	1	
28	Модуль "ГТО". Челночный бег 3x10м.		
29	Модуль "ГТО". Смешанное передвижение (1 км).	1	
30	Модуль "ГТО". Метание теннисного мяча в цель.	1	
31	Модуль "ГТО". Метание теннисного мяча в цель.	1	
32	Модуль "ГТО". Бег 30м.	1	
33	Модуль "ГТО". Смешанное передвижение (1 км).	1	
<b>Итого</b>		33	