

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент Смоленской области по образованию и науке

Администрация города Смоленска

МБОУ "Лицей № 1 им. академика Б.Н. Петрова"

«РАССМОТРЕНО»

заведующая кафедрой

_____ Деревянко И.В.

« 29 » «08» 2024 г

«ПРИНЯТО»

педагогическим советом

« 30 » «08» 2024 г

протокол № 1

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор лицея

_____ Моисеенков Г.А.

«30 » «08» 2024 г

приказ № 270

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора

_____ Казанцева Т.В.

« 29 » «08» 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5668142)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 «В», «Г» класса

Кунцевича Игоря Леонардовича,

учителя физической культуры

Смоленск

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 в 1 классе 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 1 класса 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 в 1 классе – 66 часов

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.

*Часы отведенные на модуль «Зимние виды спорта» и модуль «Плавание» распределены на освоение содержания других инвариантных модулей: "Легкая атлетика", "Гимнастика", и "Спортивные игры" из-за

отсутствия должных условий (климатические условия и материальная база лицея)

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 физкультурминуток, 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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

2.2	Легкая атлетика	9	0	10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Подвижные и спортивные игры	25	0	25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Кроссовая подготовка	8	0	7	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований Комплекса ГТО	4	0	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Стартовый контроль, промежуточная аттестация		2	2		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64	2	61	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		Поле для свободного ввода1
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		Поле для свободного ввода1
3	Современные Олимпийские игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
4	Физическое развитие	1	0	1		Поле для свободного ввода1
5	Физическое развитие	1	0	1		Поле для свободного ввода1
6	Развитие координации движений	1	0	1		Поле для свободного ввода1
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		Поле для свободного ввода1

8	Закаливание организма	1	0	1		Поле для свободного ввода1
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	0	1		Поле для свободного ввода1
10	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
11	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		Поле для свободного ввода1
12	Бег с ускорением и торможением. Бег с максимальной скоростью на короткую дистанцию.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
13	Стартовый контроль.	1	1	1		Поле для свободного ввода1
14	Техника разбега в прыжках в длину. Подвижная игра: "Кто дальше прыгнет"	1	0	1		Поле для свободного ввода1
15	Техника разбега в прыжках в длину. Подвижная игра: "Кто дальше прыгнет"	1	0	1		Поле для свободного ввода1
16	Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра: "Салки"	1	0	1		Поле для свободного ввода1
17	Техника прыжка в длину с разбега.	1	0	0		Поле для

	Подвижная игра: "Салки"					свободного ввода1
18	Броски набивного мяча. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
19	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра: "Салки - догонялки"	1	0	1		Поле для свободного ввода1
20	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Поле для свободного ввода1
21	Закаливание организма под душем. Лазание по канату.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
22	Лазанье по канату	1	0	1		Поле для свободного ввода1
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		Поле для свободного ввода1
24	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		Поле для свободного ввода1
25	Прыжки через скакалку. Подвижная игра: Не оставайся на полу"	1	0	1		Поле для свободного ввода1
26	Прыжки через скакалку. Подвижная игра: "Удочка"	1	0	1		Поле для свободного

						ввода1
27	Ритмическая гимнастика	1	0	1		Поле для свободного ввода1
28	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1		Поле для свободного ввода1
29	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1		Поле для свободного ввода1
30	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1		Поле для свободного ввода1
31	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1		Поле для свободного ввода1
32	Челночный бег. Эстафеты с элементами гимнастики	1	0	1		Поле для свободного ввода1
33	Эстафеты на развитие основных физических способностей	1	0	1		Поле для свободного ввода1
34	Правила и техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Переменный бег до 1 мин.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
35	Смешанное передвижение до 3 мин. Подвижные игра: "Переправа". Ведение футбольного мяча змейкой.	1	0	1		Поле для свободного ввода1

36	Смешанное передвижение до 4 мин. Подвижные игра: "Эстафета по кругу. Ведение футбольного мяча с обводкой препятствий.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
37	Смешанное передвижение до 6 мин. Подвижные игра: "Эстафета по кругу. Игра в футбол.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
38	Смешанное передвижение до 6 мин. Подвижные игра: "Эстафета по кругу. Игра в футбол.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
39	Бег до 8 мин. Игра в футбол.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	1		Поле для свободного ввода1
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1		Поле для свободного ввода1
42	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		Поле для свободного ввода1
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		Поле для свободного ввода1
44	Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	0	1		Поле для свободного

	Спортивная игра баскетбол					ввода1
45	Ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Спортивная игра баскетбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
46	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
47	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
48	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		Поле для свободного ввода1
49	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		Поле для свободного ввода1
50	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		Поле для свободного ввода1
51	Броски в кольцо. Спортивная игра волейбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
52	Броски в кольцо в движении. Спортивная игра волейбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		Поле для свободного ввода1

54	Спортивная игра футбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
55	Спортивная игра футбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
56	Удар по неподвижному мячу. Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		Поле для свободного ввода1
57	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	0		Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в	1	0	1		Поле для свободного ввода1

	упоре лежа на полу					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	0	0		Поле для свободного ввода1
64	Промежуточная аттестация	1	1	0		Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	0		Поле для свободного ввода1
66	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64	2	60		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2023

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2023

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Физическая культура" ФООП НОО

- Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с. —(Школа России).

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество "Издательство "Просвещение"; Физическая культура: Матвеев А.П. 3-й класс: учебник; 5-е издание переработанное; Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений
общего и начального образования. [http://school-
collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)- Сообщество учителей
физической культуры на портале «Сеть творческих
учителей»http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com -
Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/- Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://spo.1september.ru/urok/> -Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib -
сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>
-газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> -
<https://resh.edu.ru/subject/9/>- РЭШ (Российская электронная школа) -
<https://www.gto.ru/norms> – сайт ВФСК «ГТО»

