

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Северная Осетия-Алания

АМС Управление образования г. Владикавказа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа  
с. Балта им. Э. Тиникашвили

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО \_\_\_\_\_ (Габараева М.Н.)

Протокол № \_\_\_\_\_

от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с. Балта

\_\_\_\_\_ (Карелидзе Е.И.)

Приказ № \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Габараева М.Н. учитель  
начальных классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 96 часов.

### **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 физкультминуток и утренней зарядки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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 ошибках;

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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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 УУД:

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 учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта.

Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

№ 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				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	0.5	0	0.5	В процессе обучения	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять.	Устный опрос	Физическая культура. 1-4 классы. Лях В. И. ФГОС, РЭШ.
Итого по разделу		0.5						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	1	0	1	В процессе обучения	Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; ; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).	Устный опрос	Физическая культура. 1-4 классы. Лях В. И. ФГОС, РЭШ.
Итого по разделу		1						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	0.25	0	0.25	В процессе обучения	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной	Устный опрос	Физическая культура. 1-4 классы. Лях В. И.

						гигиены с состоянием здоровья человека.		ФГОС, РЭШ.
3.2.	<b>Осанка человека</b>	0.25	0	0.25	В процессе обучения	Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки.	Устный опрос	Физическая культура. 1-4 классы. Лях В. И. ФГОС, РЭШ.
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	0.25	0	0.25	В процессе обучения	Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста.	Устный опрос	Физическая культура. 1-4 классы. Лях В. И. ФГОС, РЭШ.
Итого по разделу		0.75						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	4	0	4		Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя).	Практическая работа	Физическая культура. 1-4 классы. Лях В. И. ФГОС, РЭШ.
4.2.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в длину с места</b>	3	0	3		Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления).	Практическая работа	Физическая культура. 1-4 классы. Лях В. И. ФГОС, РЭШ.
4.3.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	4	0	4		Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка	Практическая работа	Физическая культура. 1-4 классы. Лях В. И. ФГОС, РЭШ.

						вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием).		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1.25	0	1.25		Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.	Практическая работа	Физическая культура. 1-4 классы. Лях В. И. ФГОС.
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Исходные положения в физических упражнениях</b>	1.5	0	1.5		Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения.	Практическая работа	Физическая культура. 1-4 классы. Лях В. И. ФГОС,РЭШ
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	2.25	0	2.25		Наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов.	Практическая работа	Физическая культура. 1-4 классы. Лях В. И. ФГОС
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Гимнастические упражнения</b>	10	0	10		Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов.	Практическая работа	Физическая культура. 1-4 классы. Лях В. И. ФГОС РЭШ
4.8.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Акробатические упражнения</b>	8	0	8		Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки.	Практическая работа	Физическая культура. 1-4 классы. Лях В. И. ФГОС РЭШ

4.9.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>	47	0	47		Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих.	Практическая работа	Физическая культура. 1-4 классы. Лях В. И. ФГОС РЭШ	
Итого по разделу		81							
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>									
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	12.75	0	12.75		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа ;	нормативы ГТО	
Итого по разделу		12.75							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	0	96					

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений, Амурская О.В., Стрелкова Я.А., Прокопенко А.В., 2020.
2. Лечебная физическая культура, Лечебные комплексы для укрепления здоровья, Шишина Е.В., Башкирова Л.Н., Костенко И.М., 2021.
3. Методика преподавания подвижных игр, Фурманов А.Г., 2020.
4. Настольная книга учителя физической культуры, Погадаев Г.И., 1998.
5. Общеразвивающие упражнения, Комплексы, Методические рекомендации, Антонова Э.Р., 2021.
6. Организация и проведение урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе, Бугаев Г.В., Зыков В.С., Чурикова Л.Н., Щеглов В.Н., 2019.
7. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в условиях детского оздоровительного лагеря, Уварова А.А., Делег А.Ч., 2020.
8. Подвижные игры в физическом воспитании, Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З., 2021.
9. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста, Курс лекций, Шпак В.Г., 2021

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>- научно-методический журнал.
2. "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка".
3. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей".
4. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе".
5. <http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни».
6. <http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры».
7. <http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/>- журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»
8. <http://school-collection.edu.ru/>- единая коллекция ЦОР.
9. РЭШ.
10. <https://clck.ru/LbZS9>Электронные учебники по физической культуре. 11. <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura>Сайт "Копилка уроков": 1-4 классы

## УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Имеется: баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи. Мячи для метания. Скакалки, обручи и гимнастические маты и скамейки.

Необходимо: Оборудование универсального спортивного зала 18х30 м, 24х42 м

Спортивные игры:

Волейбол: стойки волейбольные с волейбольной сеткой, мячи волейбольные.

Баскетбол: Кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, щит баскетбольный, мячи баскетбольные.

Насос для накачивания мячей

Гимнастика, общефизическая подготовка: скамейки гимнастические, маты гимнастические, мостик гимнастический подпружиненный, перекладина навесная универсальная.

Лёгкая атлетика: стойки для прыжков в высоту и планка для прыжков, мячи для метания.

Подвижные игры: обручи гимнастические, скакалки, специальный инвентарь.

Шахматы и шашки: набор для игры в шахматы, набор для игры в шашки, шахматные часы.

## ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Оборудования ИКТ:

Персональный компьютер (ноутбук) с установленным ПО.

Стол компьютерный.

Многофункциональное устройство с цветной печатью.