

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 113 имени Сергея Семенова»**

**ПРИНЯТО**

решением  
Педагогического совета  
от 22.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
от 28.08.2024г. № 292-осн  
И.А. Бурсов



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 1 классов  
базового уровня  
на 2024/2025 учебный год  
срок реализации: 1 год

Составитель:  
Ногих Е.В  
Учитель Физкультуры

Барнаул  
2024 г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету "Физическая культура" для обучающихся 1 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №286;
- Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура»
- Федеральной рабочей программы воспитания.
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ "СОШ № 113 имени Сергея Семенова";
- Учебного плана на 2024/2025 учебный год МБОУ "СОШ № 113 имени Сергея Семенова";

Данная рабочая программа рассчитана на 66 часов в год, 2 часа в неделю.

Срок реализации-1 год.

**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.

**Программа воспитания реализуется** в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с [ФГОС НОО](#) и отражает готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:

1) гражданского воспитания, способствующего формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры.

2) патриотического воспитания, основанного на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.

3) духовно-нравственного воспитания на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.

4) эстетического воспитания, способствующего формированию эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.

5) физического воспитания, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

6) трудового воспитания, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

7) экологического воспитания, способствующего формированию экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды.

8) ценности научного познания, ориентированного на воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учетом личностных интересов и общественных потребностей.

## **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.

## **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.

## **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			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Гигиена человека	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
2.2	Лыжная подготовка	12			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
2.3	Легкая атлетика	16			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4			<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
комплекса ГТО		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
2	Современные физические упражнения	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

6	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
10	Акробатические упражнения, основные техники	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
12	Гимнастические упражнения с мячом	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

	скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине					
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
19	Переноска лыж к месту занятия	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
28	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>



29	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
31	Чем отличается ходьба от бега	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
38	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
43	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
44	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
46	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
47	Считалки для подвижных игр	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
48	Разучивание игровых	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

	действий и правил подвижных игр					
49	Обучение способам организации игровых площадок	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

Программное и учебно- методическое оснащение рабочей программы учебного предмета  
Учебник:

Физическая культура:2-й класс: учебник/ А.П.Матвеев.- 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с.

**Корректировка тематического планирования**

по \_\_\_\_\_  
(предмет)

Учитель, класс \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

Дата корректиру емого урока по плану	Дата корректиру емого урока по факту	Содержание корректировки (темы уроком объединены)	Обоснование корректировки (реквизиты документа: дата и № приказа или пояснение	Подпись учителя	Подпись заместителя руководите ля по УВР
--	--	--	---	--------------------	---

[illegible]