

Документ подписан электронной подписью.

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №2» с.Хороль  
Хорольского муниципального округа Приморского края

Разработана  
и принята  
педагогическим советом  
МБОУ школа №2  
с. Хороль  
Протокол № 1 от  
30.08.2022 г.

Утверждена  
приказом  
МБОУ школа №2 с.Хороль № 180/2  
от 30.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
начального общего образования  
по физической культуре  
для обучающихся 1 класса

с.Хороль  
2022 год

## 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 прикладноориентированной 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 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 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

Документ подписан электронной подписью.

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 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

В связи с отсутствием условий для проведения модуля "Зимние виды спорта", этот раздел заменен за счет увеличением часов в модулях «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры» и «Гимнастика» или модулем "Кроссовая подготовка"

## **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.

Документ подписан электронной подписью.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток 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 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;

Документ подписан электронной подписью.

- 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**

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;

Документ подписан электронной подписью.

*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**

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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

---

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата	Виды	Виды,	Электронные (цифровые)
---	-----------------------------	------------------	------	------	-------	------------------------

Документ подписан электронной подписью.

п/п	программы	всего	контрольные	практические	изучения	деятельности	формы	образовательные ресурсы
-----	-----------	-------	-------------	--------------	----------	--------------	-------	-------------------------

Документ подписан электронной подписью.

			работы	работы			контроля	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	1	0	0	02.09.2022	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;	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
<b>Итого по разделу</b>		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	1	0	0	07.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия, первоклассника и	Устный опрос;	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»



Документ подписан электронной подписью.

-----



Документ подписан электронной подписью.

3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме</b>	1	0	0	14.09.2022	обсуждают рассказ учителя о	Устный опрос;	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей
------	--	---	---	---	------------	-----------------------------	---------------	---

Документ подписан электронной подписью.

	дня школьника					физкульт инутке как компл ксе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельнс ти учащихсямладшего школьного возраста;		«Открытый урок»
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	01.11.2022 30.11.2022	знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, вс время прогулок на открытом воздухе;	Устный опрос;	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	01.12.2022 30.12.2022	знакомятся с понятием «исходное положени э» и значением исходного	Практическая работа;	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

Документ подписан электронной подписью.



						положения для последующего выполнения упражнения;		
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	0	11.01.2023 31.01.2023	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;	Практическая работа;	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	8	0	0	01.02.2023 28.02.2023	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;	работа на уроке;	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	10	0	0	01.03.2023 23.03.2023	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение	работа на уроке;	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

Документ подписан электронной подписью.



Документ подписан электронной подписью.

						другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;		
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	5	0	0	15.09.2022 31.10.2022	обучают я равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;	работа на уроке;	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с места</b>	4	0	0	09.09.2022	знакомятся с образцом учителя и правилами его	работа на уроке;	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

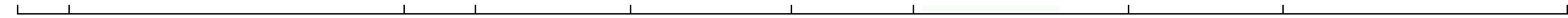


Документ подписан электронной подписью.

					выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);;		
--	--	--	--	--	---	--	--

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	11.05.2023	разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперед толчком двумя ногами с невысокой площадки);	работа на уроке;	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.9.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	24	0	0	01.04.2023 30.04.2023	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр используют их при распределении игровых ролей среди играющих;	работа на уроке;	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
Итого по разделу		57						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.0.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	4	0	0	15.05.2023 23.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям	Зачет;	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

Документ подписан электронной подписью.



Документ подписан электронной подписью.

						комплекса ГТО		
Итого по разделу	4							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:

Сертификат:

Владелец:

Издатель:

Срок действия:

Дата и время создания ЭП:

Подпись верна

04F296CE820CB7FB37D4B7158B84D2D3

RU, Приморский край, Лазо 20, Хороль, Директор, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 "С. ХОРОЛЬ ХОРОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ, 1022501225120, 04994814919, 2532006215, 253202078563, runo645@mail.ru, Елена Александровна, Федосова, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 "С. ХОРОЛЬ ХОРОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc\_fk@roskazna.ru

Действителен с: 17.02.2022 08:54:00 UTC+10

Действителен до: 13.05.2023 08:54:00 UTC+10

24.11.2022 12:24:24 UTC+10