

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО
ОКРУГА
СОЛНЕЧНОГОРСК МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МБОУ лицей №7 г.Солнечногорска

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Анцифрова С.Н.
Приказ № 1
от "30" 08 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Нагорная Г.В.
Приказ №
от "31" 08 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 381380)

учебный предмет «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Составители учителя начальных классов:
Волкова Л.А., Бобкова Т.А., Трусова А.В.

г. Солнечногорск, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального всеобщего образования объединяет на основе свободы к результатам освоения начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации учащихся, обучающихся в федеральных программах рабочей среды воспитания .

Программа по физической культуре разработана с учётом требований современного российского общества в физически прочном и деятельном подрастающем поколении, способном активно проявляться в формах здорового образа жизни, использовать физические ценности 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 физической, психической и социальной природы, содействует чувственному здоровью, повышает физические свойства организма, развитие 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 продуктивной самостоятельности в широких формах занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели связано с ориентацией на образовательную деятельность на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретением увлечения и заинтересованностью в самостоятельной деятельности, развитием физических величин и освоением физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивать ориентацию учебного предмета «Физическая культура» зависит от обучающихся у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических величин и обучения занятиям разной функциональной направленности. Существенным достижением является постоянное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт обладания впечатлениями и интересами по организации

самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведением физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих проблем, подверженных опасности и подверженности опасностям.

Воспитывающее значение школьного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории традиции и физической культуры и спорта России, культурного интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознания роли занятий физической культурой в закреплённых за здоровьем, организациях, занимающихся отдыхом и досугом. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и поведение, общение и взаимодействие со сверстниками и учителями, оценка своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической структуры структуры и программы содержания 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, воплощающей в себе содержание учебного предмета «Физическая культура». Активная деятельность оказывает влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационные, операционные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В связи с рассмотрением мотивационного определения предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в программе по физической культуре в разделе «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная разработка культуры». Данный вид деятельности представляет собой особую группу интересов для занятий спортом и активного участия в спортивных соревнованиях, развития индивидуальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание фонда «Прикладно-ориентированная культура» контролируется базой данных по видам спорта, которые являются универсальными образовательными организациями из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных ресурсов, наличием источников материально-технического снабжения, квалифицированного педагогического состава. Образовательные организации взяли собственное содержание для модуля «Прикладно-ориентированная культура» и повлияли на него:

популярные виды спорта, подвижные игры и спортивные школы, обнаруживающиеся на этнокультурных, природных и традиционных традициях региона и региона.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знание физической культуры», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучается с помощью современных научно обоснованных средств исследования, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

ОбщееОбщее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 204 часа: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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.

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

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	1	0	0	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	0	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ http://fizkultura-na5.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	http://www.openclass.ru/node/514768
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	http://www.openclass.ru/node/514768
2.3	Легкая атлетика	18	0	0	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	1	1	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	0	0	01.09.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	06.09.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	08.09.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0	13.09.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0	15.09.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
6	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	20.09.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
7	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0	22.09.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
8	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	27.09.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
9	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0	29.09.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0	04.10.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/

11	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	6.10.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	18.10.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	20.10.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0	25.10.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
15	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0	27.10.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
16	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0	01.11.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
17	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0	03.11.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
18	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0	8.11.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
19	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0	10.11.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
20	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0	15.11.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
21	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0	17.11.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/

22	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0	29.11.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
23	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0	01.12.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
24	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	06.12.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	8.12.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
26	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	13.12.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	15.12.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
28	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	20.12.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	22.12.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
30	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	27.12.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	29.12.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/

32	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	10/01/2024	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	12.01.2024	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
34	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	17.01.2024	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	19.01.2024	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
36	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0	24.01.2024	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
37	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	26.01.2024	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	31.01.2024	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
39	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	2.02.2024	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	7.02.2024	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
41	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	9.02.2024	http://fiskult-ura.ucoz.ru/

42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	14.02.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	16.02.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	28.02.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0	1.03.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
46	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	6.03.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
47	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0	13.03.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
48	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0	15.03.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
49	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0	20.03.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
50	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	22.03.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
51	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0	27.03.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/

52	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0	29.03.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
53	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	3.04.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
54	Считалки для подвижных игр	1	0	0	5.04.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
55	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	17.04.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
56	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	19.04.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
57	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	24.04.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
58	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	26.04.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
59	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	1.05.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
60	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	3.05.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
61	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	8.05.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
62	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	10.05.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/

63	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	15.05.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
64	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0	17.05.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
65	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0	22.05.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	24.05.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	29.05.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	31.05.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	1		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<http://fiskult-ura.ucoz.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766750

Владелец Нагорная Галина Викторовна

Действителен с 11.08.2023 по 10.08.2024