

Приложение  
к основной образовательной программе  
начального общего образования,  
утвержденной приказом № 184 от 31.08.2022г.

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Аксарихинская средняя общеобразовательная школа**

Представлено  
Педагогическим советом  
Протокол от 31.08.2022г. № 1

Утверждаю:  
Директор МКОУ Аксарихинская СОШ  
\_\_\_\_\_ А.В. Журская  
Приказ от 31.08.2022г. № 185



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «Физическая культура»

Уровень образования:	Начальное общее образование
Стандарт:	ФГОС НОО
Уровень изучения предмета:	Базовый
Нормативный срок изучения предмета:	4 года
Класс:	1-4 класс
Учебный год:	2022/2023

## Содержание

1	Содержание	3
2	Планируемые результаты	4
3	Тематическое планирование	7

**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 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.

## **2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

---

### **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 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;

*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.

### 3 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>I</b>	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>18 ч</b>	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>
2	История возникновения физической культуры и первых соревнований. Техника выполнения беговых упражнений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a>
3	Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/</a>
4	ОРУ на уроках физической культуры. Как возникли физические упражнения.	1	Презентация
5	Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие). Беговые упражнения.	1	Презентация
6	Беговые упражнения. Техника выполнения старта.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/</a>
7	Техника выполнения старта. Специальные упражнения бегуна	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/</a>
8	Техника спринтерского бега	1	Презентация
9	Легкоатлетические упражнения для развития физических качеств и основных групп мышц.	1	Презентация
10	Техника челночного бега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>
11	Техника метания мяча (мешочка) на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/</a>
12	Броски малого мяча в горизонтальную цель	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/</a>
13	Режим дня и личная гигиена человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
14	Прыжки и их разновидности	1	Презентация
15	Техника прыжка в длину с места	1	Презентация

16	Русские народные подвижные игры	1	Презентация
17	Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений.	1	Презентация
18	Утренняя зарядка, ее необходимости принципы построения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
<b>II</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>12</b>	
19	Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнений. Ритм и темп	1	Презентация
20	Физкультминутки, их значение в жизни человека	1	Презентация
21	Прыжковые упражнения.	1	Презентация
22	Лазание по гимнастической стенке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a>
23	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Презентация
24	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Презентация
25	Самостоятельные игры. Подбор одежды в зависимости от погодных условий.	1	Презентация
26	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	Презентация
27	Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека. Упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/</a>
28	Техника выполнения перекатов	1	Презентация
29	Техника выполнения перекатов назад в группировке. Основные виды седов, техника выполнения.	1	Презентация
30	Техника выполнения перекатов назад в группировке. Основные виды седов, техника выполнения.	1	Презентация
<b>III</b>	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>19</b>	
31	Организуемые команды, построение в шеренгу и колонну. Основные виды гимнастических стоек.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/</a>
32	Основные виды гимнастических упоров. Техника их выполнения.	1	Презентация
33	Лазание и перелезание на гимнастической стенке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a>
34	Комплекс упражнений для формирования осанки	1	Презентация
35	Перекаты в группировке. Перекаты из упора присев.	1	Презентация
36	Перекаты в группировке. Перекаты из упора присев	1	Презентация



37	Упражнения на развитие гибкости. Основные виды положений лежа.	1	Презентация
38	Техника перекатов назад в группировке из упора присев. Фрагменты акробатических комбинаций.	1	Презентация
39	Основные виды приседов. Техника выполнения приседов.	1	Презентация
40	Преодоление полосы препятствий с лазанием и перелазанием.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a>
41	Полоса препятствий(усложненный вариант) упражнения в лазании и перелазание	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a>
42	Гимнастические упражнения прикладного характера. Строевые упражнения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/</a>
43	Основные правила баскетбола. Бег с изменением скорости и направления.	1	Презентация
44	Техника передвижения в стойке	1	Презентация
45	Подвижные игра на развитие ловкости и быстроты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/</a>
46	Подвижные игра на развитие ловкости и быстроты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/</a>
47	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. ОРУ для развития координации, гибкости.	1	Презентация
48	Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития	1	Презентация
49	Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития	1	Презентация
<b>IV</b>	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>15</b>	
50	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a>
51	Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	1	Презентация
52-53	Упражнения на технику ступающего шага на лыжах.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a>
54	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж на месте	1	Презентация
55	Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Техника скользящего шага.	1	Презентация
56	Техника скользящего шага на лыжах без палок	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a>
57	Техника скользящего шага на лыжах без палок	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a>

58	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	1	Презентация
59	Техника подъема скользящим шагом на лыжах без палок	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a>
60	Упражнения на технику подъема ступающими скользящим шагом	1	Презентация
61	Техника торможения "плугом" на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/</a>
62	Эстафеты на лыжах.	1	Презентация
63	Подвижные игры на лыжах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/</a>
64	Передвижение скользящим шагом в равномерном темпе 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a>
<b>V</b>	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>13</b>	
65	Общие развивающие упражнения с малыми мячами. Броски набивного мяча.	1	Презентация
66	Техника прыжка через скакалку	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/</a>
67	Упражнения на технику бросков и ловли баскетбольного мяча	1	Презентация
68	Броски и ловля мяча в парах	1	Презентация
69	Техника передачи способом: от груди, из-за головы.	1	Презентация
70	Ведение мяча на месте и в движении	1	Презентация
71	Подвижные игры с ведением мяча	1	Презентация
72	Подвижные игры с прыжками	1	Презентация
73	Режим дня, составление индивидуального режима дня по образцу.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
74	Баскетбол. Передача и ловля мяча стоя в парах в движении	1	Презентация
75	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1	Презентация
76	Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол	1	Презентация
77	Контрольная работа. Упражнения на освоение техники спринтерского бега	1	Презентация
<b>VI</b>	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>9</b>	
78	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты. Техника выполнения.	1	Презентация
79	Специальные беговые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/</a>
80	Повторение техники челночного бега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>
81	Челночный бег 3x10. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>

82	Повторение техники прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения.	1	Презентация
83	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/</a>
84	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/</a>
85	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/</a>
86	Метание малого мяча на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/</a>
<b>VII</b>	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>12</b>	
87	Подвижные игры , их значение для физического развития. Подвижные игры со сложными способами передвижения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/</a>
88	Футбол. Техника ударов по неподвижному и катящемуся мячу.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/</a>
89	Футбол. Техника ударов по неподвижному и катящемуся мячу.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/</a>
90	Основы правил игры в футбол. Техника ведения мяча в прямом направлении и змейкой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/</a>
91	Основы правил игры в футбол. Техника ведения мяча в прямом направлении и змейкой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/</a>
92	Удар внутренней стороной стоп по неподвижному мячу. Остановка мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/</a>
93	Удар внутренней стороной стоп по неподвижному мячу. Остановка мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/</a>
94	Передачи мяча в парах, тройках.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/</a>
95	Передачи мяча в парах, тройках.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/</a>
96	Подвижные игры для освоения игры в футбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/</a>
97	Подвижные игры для освоения игры в футбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/</a>
98.	Бег на 500 м.	1	
99.	Подведение итогов учебного года.	1	