

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Сосново-Логовская основная общеобразовательная школа
Кытмановского района Алтайского края

<p>РАССМОТРЕНО: Педагогический совет Протокол № 1 от 30 августа 2022г</p>	<p>СОГЛАСОВАНО: заместитель директора школы по УР _____/Т.А. Черных/ «30» августа 2022 г</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ: Директор МКОУ Сосново-Логовская ООШ _____/С.В.Сорокина/ Приказ № 43 от «30»августа 2022г</p> 
---	--	--

Рабочая программа

Учебного предмета

Физическая культура 1 класс

на 2022\2023 учебный год

Составитель

Подольских Ирина Николаевна

Учитель физической культуры

Первая категория

2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основании документов

ФГОС начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);

Примерная программа по физической культуре одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Программа воспитания школы

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 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 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 учебного предмета «Физическая культура» отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 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.

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;
- 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.

Тематическое планирование учебного предмета (курса/модуля)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение раздела, темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

		Всего 66	
1	Знания о физической культуре	1	https://galhar.j/
2	Способы самостоятельной деятельности	1	https://galhar.j/
3	Физическое совершенствование	64	https://galhar.j/
3.1	<i>Оздоровительная физическая культура</i>	1	https://galhar.j/
3.2	<i>Спортивно - оздоровительная физическая культура</i>	61	https://galhar.j/
3.2. 1	Гимнастика с основами акробатики	14	https://galhar.j/
3.2. 2	Лыжная подготовка	10	https://galhar.j/
3.2. 3	Лёгкая атлетика	17	https://galhar.j/
3.2. 4	Подвижные и спортивные игры	20	https://galhar.j/
3.2	<i>Прикладно-ори- ентированная физическая культура</i>	2	https://galhar.j/

Поурочное планирование

№ п/п	Раздел/Тема урока	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебно- методические материалы
Название раздел, темы и т.д. с указанием количества часов			
	Знания о физической культуре	1	

1	ТБ на уроке физической культуры. Что понимается под физической культурой	1	
Способы самостоятельной деятельности		1	
2	Режим дня школьника	1	
Физическое совершенствование		64	
Оздоровительная физическая культура		1	
3	Осанка человека	1	
Спортивно - оздоровительная физическая культура		61	
Легкая атлетика		9	
4	Понятие короткая дистанция. Бег с ускорением. Бег (30м).	1	
5	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. <i>Понятие скорость бега.</i>	1	
6	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения.	1	
7	Выносливость в беге. Развитие выносливости.	1	
8	Эстафеты с мячами.	1	
9	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	
10	Прыжок в длину с места на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Игры – эстафеты без предметов.	1	
11	Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	1	
12	Метание в цель. Игра «Кто дальше бросит».	1	
Подвижные и спортивные игры		10	
13	Разучивание считалок для самостоятельной организации подвижных игр. Подвижные игры.	1	
14	Подвижные и спортивные игры с мячом	1	
15	Подвижные и спортивные игры с мячом	1	
16	Подвижные и спортивные игры с мячом	1	
17	Подвижные и спортивные игры с мячом	1	
18	Подвижные и спортивные игры со скакалкой	1	
19	Подвижные и спортивные игры со скакалкой	1	
20	Подвижные и спортивные игры без предметов	1	
21	Подвижные и спортивные игры без предметов	1	
22	Подвижные и спортивные игры без предметов	1	
Гимнастика с основами акробатики		14	
23	Правила поведения на уроках физической культуры. Исходные	1	

	положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.		
24	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	1	
25	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	
26	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом;	1	
27	Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой;	1	
28	Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой;	1	
29	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	
30	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	
31	Подъём ног из положения лёжа на животе.	1	
32	Подъём ног из положения лёжа на животе.	1	
33	Сгибание рук в положении упор лёжа.	1	
34	Сгибание рук в положении упор лёжа.	1	
35	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	
36	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	
Лыжная подготовка		10	
37	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж к месту занятия	1	
38	Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	
39	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	
40	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	
41	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	
42	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	
43	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	
44	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	
45	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок)	1	
46	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок)	1	
Подвижные и спортивные игры		10	

47	Разучивание считалок для самостоятельной организации подвижных игр. Подвижные игры.	1	
48	Подвижные и спортивные игры с мячом	1	
49	Подвижные и спортивные игры с мячом	1	
50	Подвижные и спортивные игры с мячом		
51	Подвижные и спортивные игры с мячом	1	
52	Подвижные игры со скакалкой	1	
53	Подвижные игры со скакалкой	1	
54	Подвижные и спортивные игры без предметов	1	
55	Подвижные и спортивные игры без предметов	1	
56	Подвижные и спортивные игры без предметов	1	
Легкая атлетика		8	
57	Правила Т.Б.Равномерная ходьба и равномерный бег	1	
58	Равномерная ходьба и равномерный бег	1	
59	Прыжок в длину с места	1	
60	Прыжок в длину с места	1	
61	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	
62	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	
63	Прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением	1	
64	Прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением	1	
Прикладно-ориентированная физическая культура		2	
65	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
66	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
Итого		66 часов	

--	--	--	--	--

