

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

МО Куркинский район

МКОУ "Михайловская СОШ" имени В.А.Казанского"

УТВЕРЖЕНО
директор

_____ Страшко Е.И.

Приказ №135

от "31" августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1964468)**

учебного предмета
«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Бирюкова Полина Николаевна
учитель начальных классов

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, закалывающих 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 предмета 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2						ЦОК
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2						ЦОК
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1						ЦОК
3.2.	Осанка человека	1						ЦОК
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1						ЦОК
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1						ЦОК
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	6						ЦОК
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5						ЦОК
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	8						ЦОК
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	8						ЦОК
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1						ЦОК
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	11						ЦОК
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	7						ЦОК
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3						ЦОК
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	3						ЦОК
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	3						ЦОК
Итого по разделу		56						

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	3					ЦОК
Итого по разделу		3					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знакомство учащихся с содержанием и организацией уроков физической культуры.	1				
2.	Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1				
3.	Режим дня школьника. Поворот переступанием. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	1				
4.	Режим дня школьника. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и перепрыгивание справа и слева от шнура.	1				
5.	Личная гигиена. Возможные виды ходьбы и бега. Упражнение с предметами.	1				
6.	Осанка человека. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Своё место в колонне.	1				
7.	Утренняя зарядка. Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу.	1				
8.	Совершенствование основных положений рук и ног.	1				
9.	Ходьба с изменением направления движения.	1				
10.	Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия.	1				
11.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Поворот – прыжок. Спрыгивание с высоты.	1				

12.	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1				
13.	Перестроение в круг из шеренги. Метание мяча на дальность.	1				
14.	Метание на дальность. Бег и равновесие.	1				
15.	Ходьба с изменением темпа движения. Лазанье на гимнастическую стенку.	1				
16.	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.	1				
17.	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол.	1				
18.	Упражнение в равновесии и прыжках.	1				
19.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.	1				
20.	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1				
21.	Техника ходьбы и бега парами и змейкой.	1				
22.	Ходьба и бег с изменением направления движения.	1				
23.	Повороты прыжком на месте, прыжки на правой и левой ноге с огибанием предметов.	1				
24.	Совершенствование бросков мяча и разученных ранее координационных движений. Ходьба и бег между предметами.	1				
25.	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1				
26.	Повторение ходьбы и бега враспынную и с остановкой по сигналу.	1				

27.	Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1				
28.	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1				
29.	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Прыжки через качающуюся длинную скакалку.	1				
30.	Лазанье по канату (3 м) в три приёма.	1				
31.	Хождение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо.	1				
32.	Сюжетно – ролевая игра «Альпинисты».	1				
33.	Основная стойка лыжника. Команды лыжнику: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!». Передвижение в колонне.	1				
34.	Основные требования к одежде и обуви во время лыжной подготовки. ТБ во время занятий по лыжной подготовке.	1				
35.	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг без палок.	1				
36.	Двигательные действия и навыки. Скользящий шаг без палок.	1				
37.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Прохождение дистанции 500 м.	1				
38.	Повороты на месте. Переступание вокруг пяток лыж.	1				

39.	Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с полого склона.	1				
40.	Техника выполнения подъёмов и спусков с горки. Прохождение дистанции по учебному кругу.	1				
41.	Техника выполнения низкой стойки в момент спуска с горки	1				
42.	Передвижение скользящим шагом с палками на учебном круге.	1				
43.	Подъём и спуски под уклон. Повороты переступанием.	1				
44.	Прохождение дистанции. Эстафета с поворотами.	1				
45.	Положение группировки лёжа на спине. Перекаты в группировке вперёд, назад, влево, вправо из положения приседа на носках.	1				
46.	Перекаты в группировке вперёд, назад, Кувырок вперёд из упора присев	1				
47.	Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)	1				
48.	Кувырок вперёд, сойка на лопатках	1				
49.	Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств.	1				
50.	Отработка навыков лазанья по канату и гимнастической лестнице.	1				
51.	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Хват и передача большого (баскетбольного) мяча.	1				
52.	Ловля большого мяча на месте в паре.	1				

53.	Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнёру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1				
54.	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	1				
55.	Ведение большого мяча на месте	1				
56.	Правильная осанка, её назначение для здоровья и хорошей учёбы. Контроль техники выполнения отжимания.	1				
57.	Контроль последовательности точности выполнения ОРУ из комплекса УГГ.	1				
58.	Правила поведения и техника безопасности на открытой площадке (на воздухе). Бег с изменением направления движения скорости.	1				
59.	Медленный длительный бег (6 мин). Прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега.	1				
60.	Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча. Контроль бега на 30 м с хода.	1				
61.	Медленный равномерный бег (6 мин.) Длинный прыжок в шаге.	1				
62.	Контроль равномерного бега на 1000 м без учёта времени.	1				
63.	«Челночный» бег 3x10 м Правила поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе.	1				
64.	Контроль развития силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лёжа на спине за минуту.	1				

65.	Контроль развития координационных способностей (челночный бег 3х10 м). Контроль прыжка в длину с места.	1				
66.	Правила поведения на воде. Урок – игра «Спортсмены».	1				
67.						
68.						
69.						
70.						
71.						
72.						
73.						
74.						
75.						
76.						
77.						
78.						
79.						
80.						
81.						
82.						
83.						
84.						
85.						
86.						
87.						
88.						
89.						
90.						
91.						
92.						

93.						
94.						
95.						
96.						
97.						
98.						
99.						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Спортивные снаряды. Спортивный инвентарь.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

ЦОК

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

