

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кузбасса

Управление образования администрации Промышленновского муниципального округа

МБОУ "Вагановская СОШ"

УТВЕРЖЕНО
Директор
Сафронов А.М.
Приказ №254 от 31.08.2022г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5022701)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Павелин Михаил Александрович
учитель физической культуры

Ваганово 2022

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 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.

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	09.11.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос; ; наблюдение;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	14.11.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;	Устный опрос; наблюдение;;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	0	2	16.11.2022 21.11.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;;	наблюдение;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	2	0	2	23.11.2022 28.11.2022	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;	наблюдение;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	0	4	30.11.2022 12.12.2022	обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;;	наблюдение;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	2	11.01.2023 16.01.2023	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;	наблюдение;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	9	0	9	18.01.2023 22.02.2023	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;;	наблюдение;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	7	0	7	19.09.2022 12.10.2022	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;	наблюдение;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3	2	1	10.05.2023 15.05.2023	разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;	наблюдение; сдача норм;;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	17.05.2023 22.05.2023	разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	наблюдение;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	21	0	21	08.03.2023 08.05.2023	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;;	наблюдение;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
Итого по разделу		53						

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	9	0	9	14.12.2022 21.12.2022	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	наблюдение; https://www.gto.ru/norms#scholars
Итого по разделу		9					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	2	64			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Что понимается под физической культурой	1	0	1	05.09.2022	Устный опрос;
2.	Режим дня школьника	1	0	1	07.09.2022	Устный опрос;
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека	1	0	1	12.09.2022	Устный опрос;
4.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	14.09.2022	Устный опрос;
5.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег.	1	0	1	19.09.2022	наблюдение;
6.	Бег с изменением направления	1	0	1	21.09.2022	наблюдение;
7.	Бег 30 м. Высокий старт.	1	0	1	26.09.2022	наблюдение;
8.	Бег из различных и.п. Смешанное передвижение до 600м. Высокий старт.	1	0	1	28.09.2022	наблюдение;
9.	Смешанное передвижение до 800м.	1	0	1	03.10.2022	наблюдение;
10.	Челночный бег 3х10 м.	1	0	1	05.10.2022	наблюдение;
11.	Прыжок в длину с места	1	0	1	10.10.2022	наблюдение;
12.	Прыжок в длину с места	1	1	0	12.10.2022	Сдача норм;
13.	Техника безопасности на уроках подвижные игры. Эстафеты, подвижные игры.	1	0	1	17.10.2022	наблюдение;
14.	Эстафеты, подвижные игры.	1	0	1	19.10.2022	наблюдение;
15.	Эстафеты, подвижные игры.	1	0	1	24.10.2022	наблюдение;
16.	Эстафеты, подвижные игры.	1	0	1	07.11.2022	наблюдение;
17.	Т.Б. на уроках гимнастики.	1	0	1	09.11.2022	наблюдение;
18.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	14.11.2022	наблюдение;

19.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Повороты на месте.	1	0	1	16.11.2022	наблюдение;
20.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Повороты на месте.	1	0	1	21.11.2022	наблюдение;
21.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1	23.11.2022	наблюдение;
22.	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке на коленях.	1	0	1	28.11.2022	наблюдение;
23.	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	0	1	30.11.2022	наблюдение;
24.	Упоры, седы, Перекаты в группировке, лежа на животе. упражнения в группировке.	1	0	1	05.12.2022	наблюдение;
25.	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	1	07.12.2022	наблюдение;
26.	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	12.12.2022	наблюдение;
27.	Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1	14.12.2022	наблюдение;
28.	Подъём туловища из положения лёжа на спине. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1	19.12.2022	наблюдение;
29.	Сгибание рук в положении упор лёжа. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1	21.12.2022	наблюдение;
30.	Техника безопасности на уроках подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте.	1	0	1	26.12.2022	наблюдение;

31.	Ловля мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	0	1	28.12.2022	наблюдение;
32.	Техника безопасности. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Экипировка лыжника.	1	0	1	11.01.2023	наблюдение;
33.	Строевые команды в лыжной подготовке.	1	0	1	16.01.2023	наблюдение;
34.	Передвижение ступающий шаг без палок.	1	0	1	18.01.2023	наблюдение;
35.	Передвижение ступающий шаг без палок.	1	0	1	23.01.2023	наблюдение;
36.	Передвижение ступающий шаг без палок.	1	0	1	25.01.2023	наблюдение;
37.	Передвижение ступающий шаг без палок.	1	0	1	30.01.2023	наблюдение;
38.	Передвижение ступающий шаг без палок до 500 м.	1	0	1	01.02.2023	наблюдение;
39.	Передвижение скользящий шаг без палок.	1	0	1	06.02.2023	наблюдение;
40.	Передвижение скользящий шаг без палок.	1	0	1	08.02.2023	наблюдение;
41.	Передвижение скользящий шаг без палок до 500 м.	1	0	1	20.02.2023	наблюдение;
42.	Передвижение скользящий шаг без палок до 500 м.	1	0	1	22.02.2023	наблюдение;
43.	Прохождение дистанции в медленном темпе до 1 км. Подготовка к ГТО.	1	0	1	27.02.2023	наблюдение;
44.	Прохождение дистанции в медленном темпе до 1 км. Подготовка к ГТО.	1	0	1	01.03.2023	наблюдение;
45.	Прохождение дистанции в медленном темпе до 1 км. Подготовка к ГТО.	1	0	1	06.03.2023	наблюдение;
46.	Техника безопасности на уроках подвижные игры. Эстафеты, подвижные игры.	1	0	1	08.03.2023	наблюдение;

47.	Эстафеты, подвижные игры.	1	0	1	13.03.2023	наблюдение;
48.	Эстафеты, подвижные игры.	1	0	1	15.03.2023	наблюдение;
49.	Эстафеты, подвижные игры.	1	0	1	29.03.2023	наблюдение;
50.	Эстафеты, подвижные игры.	1	0	1	03.04.2023	наблюдение;
51.	Эстафеты, подвижные игры.	1	0	1	05.04.2023	наблюдение;
52.	Эстафеты, подвижные игры.	1	0	1	10.04.2023	наблюдение;
53.	Эстафеты, подвижные игры.	1	0	1	12.04.2023	наблюдение;
54.	Эстафеты, подвижные игры.	1	0	1	17.04.2023	наблюдение;
55.	Эстафеты, подвижные игры.	1	0	1	19.04.2023	наблюдение;
56.	Эстафеты, подвижные игры.	1	0	1	24.04.2023	наблюдение;
57.	Эстафеты, подвижные игры.	1	0	1	26.04.2023	наблюдение;
58.	Эстафеты, подвижные игры.	1	0	1	01.05.2023	наблюдение;
59.	Техника безопасности на уроках подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	0	1	03.05.2023	наблюдение;
60.	Остановка мяча. Ведение мяча.	1	0	1	08.05.2023	наблюдение;
61.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1	10.05.2023	наблюдение;
62.	Смешанное передвижение до 800м.	1	0	1	15.05.2023	наблюдение;
63.	Челночный бег 3х10 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1	17.05.2023	наблюдение;
64.	Прыжок в длину с места.	1	1	0	22.05.2023	Сдача норм;
65.	Прыжки в высоту и длину с разбега	1	0	1	24.05.2023	наблюдение;
66.	Кросс 1 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1	29.05.2023	наблюдение;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	2	64		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций М. : Просвещение,

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ