

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования Администрации Октябрьского района Ростовской области
МБОУ СОШ № 41

УТВЕРЖЕНО
Директор МБОУ СОШ №41

_____А.П.Медный

Приказ № _____

от "31" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1205200)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Юнусов Владимир Рашидович
учитель физической культуры

ст.Бессергеновская 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 раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный раздел позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание раздела «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 раздела «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 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.

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;
- 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	0	2		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	1	1		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Практическая работа; Самооценка с использованием« Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
3.2.	Осанка человека	1	0	1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	"Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	2	0	2		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2.	"Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	4	0	4		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
4.3.	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	6	0	6		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/

4.4.	"Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	8	0	8		наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5.	"Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	10	0	10		наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	51	0	51		разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		71						

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	7	2	5		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Контрольная работа; Зачет; https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		7					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	3	62			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура в жизни человека.	1	0	1	05.09	Практическая работа;
2.	История возникновения физической культуры	1	0	1	07.09	Устный опрос;
3.	Режим дня школьника.	1	0	1	12.09	Практическая работа;
4.	Мой режим дня.	1	1	0	14.09	Тестирование;
5.	Личная гигиена в процессе занятий физической культурой.	1	0	1	19.09	Устный опрос;
6.	Осанка человека.	1	0	1	21.09	Практическая работа; Тестирование;
7.	Утренняя гимнастика.	1	0	1	26.09	Практическая работа;
8.	Правила поведения на уроках физической культуры.	1	0	1	28.09	Устный опрос;
9.	ТБ на уроках гимнастики.	1	0	1	03.10	Устный опрос;
10.	ОРУ.	1	0	1	05.10	Практическая работа;
11.	ОРУ с предметами и без предметов.	1	0	1	10.10	Зачет;
12.	Упражнения со скакалкой.	1	0	1	12.10	Практическая работа;
13.	Комплекс ОРУ.	1	0	1	17.10	Зачет;
14.	Строевые упражнения.	1	0	1	19.10	Практическая работа;
15.	Построение в колонну.	1	0	1	24.10	Практическая работа;
16.	Перестроение	1	0	1	26.10	Практическая работа;
17.	Перестроение в 2, 3 шеренги.	1	0	1	07.11	Практическая работа;
18.	Повороты направо, налево.	1	0	1	09.11	Практическая работа;
19.	Построение и перестроение.	1	0	1	14.11	Практическая работа;
20.	Гимнастические упражнения.	1	0	1	16.11	Практическая работа;
21.	Лазание и перелезания.	1	0	1	21.11	Зачет;

22.	Лазание по гимнастической стенке.	1	0	1	23.11	Практическая работа;
23.	Лазание по гимнастической скамейке.	1	0	1	28.11	Практическая работа;
24.	Упражнения на равновесие.	1	0	1	30.11	Зачет;
25.	Упражнения в висе.	1	0	1	05.12	Зачет;
26.	Полоса препятствий.	1	0	1	07.12	Зачет;
27.	Комплекс упражнений "Ласточка".	1	0	1	12.12	Зачет;
28.	Акробатические упражнения.	1	0	1	14.12	Практическая работа;
29.	Группировка. Перекаты в группировке.	1	0	1	19.12	Зачет;
30.	Подъём туловища из положения лёжа на спине.	1	0	1	21.12	Зачет;
31.	Подъём туловища из положения лёжа на животе	1	0	1	26.12	Зачет;
32.	Подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	1	28.12	Зачет;
33.	Сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1	09.01	Зачет;
34.	Прыжки в группировке.	1	0	1	11.01	Зачет;
35.	Прыжки в упоре.	1	0	1	16.01	Зачет;
36.	Упоры и висы.	1	0	1	18.01	Зачет;
37.	Комплекс упражнений «Акробат»	1	0	1	23.01	Зачет;
38.	Ловля мяча индивидуально и в парах.	1	0	1	25.01	Зачет;
39.	Ловля мяча в движении.	1	0	1	30.01	Зачет;
40.	Ловля мяча в движении.	1	0	1	01.02	Зачет;
41.	Подвижная игра «Вышибалы».	1	0	1	06.02	Практическая работа;
42.	Передача мяча стоя на месте.	1	0	1	08.02	Зачет;
43.	Передача мяча в движении.	1	0	1	20.02	Зачет;
44.	Подвижная игра «Мяч водящему».	1	0	1	22.02	Практическая работа;
45.	Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1	0	1	27.02	Практическая работа;
46.	Подвижная игра «Передал садись».	1	0	1	01.03	Практическая работа;
47.	Броски мяча индивидуально и в парах.	1	0	1	06.03	Зачет;

48.	Броски мяча стоя на месте.	1	0	1	13.03	Зачет;
49.	Броски мяча в движении.	1	0	1	15.03	Зачет;
50.	Подвижная игра "Собачка".	1	0	1	20.03	Практическая работа;
51.	Броски мяча в цель (обруч).	1	0	1	22.03	Зачет;
52.	Подвижная игра «Попади в обруч».	1	0	1	03.04	Практическая работа;
53.	Броски мяча в цель (щит).	1	0	1	05.04	Зачет;
54.	Броски мяча в цель (кольцо).	1	0	1	10.04	Зачет;
55.	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	0	1	12.04	Практическая работа;
56.	Ведение мяча.	1	0	1	17.04	Зачет;
57.	Подвижная игра «Школа мяча».	1	0	1	19.04	Практическая работа;
58.	Подвижная игра "Воробы вороны".	1	0	1	24.04	Практическая работа;
59.	Комплекс ГТО.	1	0	1	26.04	Устный опрос;
60.	Совершенствование двигательных действий.	1	0	1	03.05	Практическая работа;
61.	Подтягивание из виса на низкой перекладине.	1	1	0	10.05	Тестирование;
62.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1	0	15.05	Тестирование;
63.	Развитие гибкости.	1	0	1	17.05	Практическая работа;
64.	Наклон вперед из положения стоя.	1	1	0	22.05	Тестирование;
65.	Подведение итогов года	1	0	1	24.05	Зачет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	5	60		

Лист корректировки рабочей программы

Федеральный базисный учебный план для образовательных организаций РФ отводит на изучение физической культуры в **1 классе** — **66ч.** (2 ч. в неделю, 33 учебных недели)

В силу того, что согласно расписанию учебных занятий на 2022-2023 уч. год 1 учебный час попадает на праздничный день (01.05.), скорректировано общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 1 час, что не отразится на выполнении учебной программы по физической культуре в 1 классе. Программа выполнена за счет уплотнения тем по подвижным играм.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
МБОУ СОШ № 41

от _____ года № _____

подпись рук-ля МО

Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Шульженко К.Д. _____

подпись
