

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Отдел образования Администрации муниципального
образования «Починковский район» Смоленской области
МБОУ СШ № 2 г. Починка

| «Рассмотрено» | «Согласовано» | «Утверждаю» |
|---|--|---|
| Руководитель ШМО <i>Кузьмина</i> И.Н. Кузьмина Протокол №1 от «29»августа 2022г. | Заместитель руководителя по УВР МБОУ СШ № 2 <i>Калы</i> Е.А. Калинин от «30» августа 2022г. |  Директор МБОУ СШ №2 <i>Илларионова</i> О.С. Илларионова Приказ № 180 от «31» августа 2022г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«физическая культура»
для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Болт Юлия Витальевна

учитель физической культуры

г. Починок, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

1. Примерной основной образовательной программы ФГОС начального общего образования.
2. Рабочая программа по физической культуре для 1 классов ориентирована на использование УМК, в который входят: Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич
учебник для образовательных учреждений В.И. Лях Физическая культура 1 класс
М. Просвещение
3. Образовательной программы МБОУ СШ №2 на 2022-2023 учебный год.

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре в 1 классе рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю.

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.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Рабочая программа по физической культуре для 2-4 классов ориентирована на использование УМК, в который входят: Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, М. Просвещение

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт nsportal.ru

Сайт fiz-ra-ura.jimdofree.com

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,

<http://school-collection.edu.ru>,

<http://www.openclass.ru>,

<http://spo.1september.ru/urok>

- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
- Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

| №п /п | Темаурока | Количествочасов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|--|-----------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики | 1 | | | | |
| 2. | Освоениенавыковбега,ходьбы. | 1 | | | | |
| 3. | Прыжки на одной, двух ногах с поворотами. | 1 | | | | |
| 4. | Метание малого мяча в цель. | 1 | | | | |
| 5. | История зарождения древнихолимпийскихигр. | 1 | | | | |
| 6. | Основные способы передвижения человека. | 1 | | | | |
| 7. | Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО | 1 | | | | |
| 8. | ОРУ с малыми мячами. Игракласссмирно. | 1 | | | | |
| 9. | ОРУ с большими мячами. Играпятнышки. | 1 | | | | |
| 10. | Играбыстропосвоимместам. | 1 | | | | |
| 11. | Комплекс утренней зарядки. Играсалки. | 1 | | | | |
| 12. | ОРУ с набивными мячами. Игра запрещённое движение. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|--|
| 13. | ОРУ с гантелями. Игра прыгающие воробушки. | 1 | | | | |
| 14. | ОРУ с обручем. Игра лисы и куры. | 1 | | | | |
| 15. | Броски и ловля мяча. | 1 | | | | |
| 16. | Броски и ловля мяча. | 1 | | | | |
| 17. | Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики. | 1 | | | | |
| 18. | Самоконтроль. Строевые команды и построения | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|--|
| 19. | Строчные команды, виды построения, расчёта | 1 | | | | |
| 20. | Лазание по гимнастической стенке. | 1 | | | | |
| 21. | Перекаты вперед, назад в группировке. | 1 | | | | |
| 22. | Кувырок вперед. | 1 | | | | |
| 23. | Кувырок вперед. | 1 | | | | |
| 24. | Стойка на лопатках согнув ноги. | 1 | | | | |
| 25. | Из стойки на лопатках кувырок вперед. | 1 | | | | |
| 26. | Режим дня и личная гигиена. Кувырок в сторону. | 1 | | | | |
| 27. | Висы и упоры. | 1 | | | | |
| 28. | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения | 1 | | | | |
| 29. | Прыжки через скакалку. | 1 | | | | |
| 30. | Прыжки через скакалку. | 1 | | | | |
| 31. | Висы на канате, перекладине. | 1 | | | | |
| 32. | Подтягивание из виса. | 1 | | | | |
| 33. | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | | | |
| 34. | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. | 1 | | | | |
| 35. | Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. | 1 | | | | |
| 36. | Передвижение ступающим шагом. | 1 | | | | |
| 37. | Повороты переступанием на месте. | 1 | | | | |
| 38. | Передвижение ступающим шагом. | 1 | | | | |
| 39. | Спуск с уклона. | 1 | | | | |
| 40. | Лыжные гонки | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|--|---|--|
| 41. | Зрение упражнение для глаз. Игра передал садись. | 1 | | | | |
| 42. | Профилактика плоскостопия. Различные варианты салок. | 1 | | | | |
| 43. | Зрение. Упражнение для глаз. Игра передал садись. | 1 | | | | |
| 44. | Осанка залог здоровья. Эстафеты с набивными мячами. | 1 | | | | |
| 45. | Режим дня школьника. | 1 | | | | |
| 46. | Эстафеты с прыжками через препятствия. | 1 | | | | |
| 47. | Круговые эстафеты. | 1 | | | | |
| 48. | Броски и ловля мячей | 1 | | | | |
| 49. | Передачи мяча в парах | 1 | | | | |
| 50. | Передачи мяча в парах. | 1 | | | | |
| 51. | Передачи мяча в колонне. | 1 | | | | |
| 52. | Подвижная игра меткие стрелки. | 1 | | | | |
| 53. | Подвижная игра охотники и утки. | 1 | | | | |
| 54. | Эстафеты. | 1 | | | | |
| 55. | Игры на ловкость и быстроту. | 1 | | | | |
| 56. | Игры на ловкость и быстроту. | 1 | | | | |
| 57. | Метание малого мяча в цель. | 1 | | | | |
| 58. | Прыжки в длину с места. | 1 | | | | |
| 59. | Промежуточная аттестация. | 1 | | | | |
| 60. | Смешанные передвижения. | 1 | | | | |
| 61. | Метание мячей на дальность. | 1 | | | | |
| 62. | Метание мячей на дальность. | 1 | | | | |
| 63. | Бег на короткие дистанции. | 1 | | | | |
| 64. | Бег на длинные дистанции. | 1 | | | | |
| 65. | Легкоатлетическая полоса препятствий. | 1 | | | | |
| 66. | Подвижные игры на воздухе | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | | 0 | |

