

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Муниципальное Бюджетное общеобразовательное учреждение

МБОУ БСОШ № 2

УТВЕРЖЕНО
директор

_____ Н.А.Леванчук

Приказ №152|1

от "30" августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2964645)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Андреев Михаил Владимирович
учитель физической культуры

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 3 часа в неделю, суммарно 96 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	0	0	16.09.2022	проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;;	Устный опрос;	
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	0	23.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;		
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;		
3.2.	Осанка человека	1	0	0		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;		
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	09.09.2022	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);		
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	10.11.2022	знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;		
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	0	23.11.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;		
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	6	0	0	17.11.2022 18.11.2022	разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);;		
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	8	0	0	25.11.2022	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);;		

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	8	0	0	24.11.2022	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;		
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	0	0	0				
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	0	0	0				
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	16	0	0	02.09.2022 04.09.2022	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;;		
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	0	0	0	18.05.2023	разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;		
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	0	0	0	20.05.2023	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;	Устный опрос;	
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	23	0	0	09.01.2023 19.03.2023	разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;		
Итого по разделу		64						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	0	0	0				
Итого по разделу		0						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила безопасности занятий учащихся на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.	1			01.09.2022	
2.	Ходьба обычная, на носках, на пятках. Обучение комплексу О.Р.У. на месте без предмета. Прикладная гимнастика	1			02.09.2022	
3.	.Ходьба обычная, на носках, на пятках. Обучение комплексу О.Р.У. на месте без предмета. Прикладная гимнастика	1			08.09.2022	
4.	Прикладная гимнастика (понятие строя, расчетов, строевых команд и пр.)	1			09.09.2022	
5.	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.	1			15.09.2022	
6.	Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку». ОРУ.	1			16.09.2022	
7.	Урок – игра. Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ.	1			22.09.2022	
8.	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Понятие скорость бега.	1			23.09.2022	
9.	Совершенствование навыков бега. Переменный бег до 3 мин.	1			29.09.2022	
10.	Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры.	1			30.09.2022	
11.	Обучение метанию теннисного мяча в цель	1			06.10.2022	

12.	Урок-игра. Соревнование. Спортивный марафон. Игра «Невод».	1			07.10.2022	
13.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай, поймай». Развитие координации.	1			13.10.2022	
14.	Урок - игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1			14.10.2022	
15.	Урок – путешествие. Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	1			20.10.2022	
16.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1			21.10.2022	
17.	Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».	1			27.10.2022	
18.	Итоговый урок	1			28.10.2022	
19.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1			10.11.2022	
20.	Строевые команды. Построения и перестроения.	1			11.11.2022	Устный опрос;
21.	Строевые команды. Построения и перестроения.	1			17.11.2022	
22.	Урок - игра. Соревнование. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1			18.11.2022	Устный опрос;
23.	Урок - игра. Соревнование. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1			24.11.2022	Устный опрос;
24.	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	1			25.11.2022	Устный опрос;

25.	Урок - игра. Соревнование. Гимнастический мост из положения, лежа на спине.	1			01.12.2022	
26.	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1			02.12.2022	
27.	Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях.	1			08.12.2022	
28.	Урок – игра. Стойка на носках, на одной ноге (упражнения в равновесии)	1			09.12.2022	
29.	Обучение комплексу развивающих упражнений с предметом	1			15.12.2022	
30.	Обучение перестроениям в шеренге. Игра «Вызов номеров»	1			16.12.2022	
31.	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1			22.12.2022	
32.	Итоговый урок	1			23.12.2022	
33.	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр	1			12.01.2023	
34.	Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	1			13.01.2023	
35.	Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	1			19.01.2023	
36.	Обучение играм: «Пятнашки», «Пограничник»	1			20.01.2023	
37.	Общеразвивающие упражнения с предметами	1			26.01.2023	
38.	Упражнения на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	1			27.01.2023	Устный опрос;

39.	Обучение играм: «Пятнашки», «Два мороза»	1			02.02.2023	
40.	П/И «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры»	1			03.02.2023	
41.	П/И «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры»	1			16.02.2023	
42.	Упражнения на закрепление и совершенствование метаний на дальность и меткость, скоростно-силовых способностей	1			17.02.2023	
43.	П/И «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель»	1			02.03.2023	
44.	Урок-игра «Веселые старты»	1			03.03.2023	
45.	Подвижные игры с мячами. Развивающие упражнения в движении	1			09.03.2023	
46.	Подвижные игры: «Мяч водящему» «У кого меньше мячей»	1			10.03.2023	
47.	Подвижны игры на внимание	1			16.03.2023	
48.	Итоговый урок	1			17.03.2023	
49.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики	1			30.03.2023	
50.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1			31.03.2023	
51.	Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	1			06.04.2023	
52.	Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».	1			07.04.2023	
53.	Урок-игра. Спортивный марафон «Внимание, на старт».	1			13.04.2023	

54.	Урок-игра. Спортивный марафон «Внимание, на старт».	1			14.04.2023	
55.	Обучение челночному бегу 3x8 м. Комплекс упражнений в движении	1			20.04.2023	Устный опрос;
56.	Беговые упражнения. Эстафеты	1			21.04.2023	
57.	Урок - игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1			27.04.2023	
58.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1			28.04.2023	
59.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1			04.05.2023	
60.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	1			05.05.2023	
61.	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	1			11.05.2023	
62.	комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Беговые упражнения	1			12.05.2023	
63.	Двусторонние игры. Прыжковые упражнения	1			18.05.2023	
64.	Итоговый урок	1			19.05.2023	
65.		0				
66.		0				
67.		0				
68.		0				
69.		0				
70.		0				
71.		0				
72.		0				
73.		0				

74.		0				
75.		0				
76.		0				
77.		0				
78.		0				
79.		0				
80.		0				
81.		0				
82.		0				
83.		0				
84.		0				
85.		0				
86.		0				
87.		0				
88.		0				
89.		0				
90.		0				
91.		0				
92.		0				
93.		0				
94.		0				
95.		0				
96.		0				
97.		0				
98.		0				
99.		0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура : 1—2 классы : методическое пособие / О. А. Немова. — М. : Вентана-Граф, 2017

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<https://interneturok.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

