

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Белгородской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Новохуторная средняя
общеобразовательная школа им. М.В. Шидловского»

Рассмотрено на заседании ШМО учителей развивающего цикла Протокол № <u>1</u> От <u>«30» августа</u> 2022г. Руководитель <u>Кочу</u> - Комов И.А.	Согласовано Заместитель директора по УВР МБОУ «Новохуторная СОШ» <u>Л.И. Петькова</u> <u>«30» августа</u> 2022г	Рассмотрено на педагогическом совете МБОУ «Новохуторная СОШ» Протокол № <u>1</u> от <u>«30» августа</u> 2022г	Утверждаю Директор МБОУ «Новохуторная СОШ» <u>Ю.В. Халаимова</u> Приказ № <u>118</u> от <u>«30» августа</u> 2022г
---	---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4345695)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Ключников Геннадий Александрович учитель
физической культуры

Белгород 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 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.

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						
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	0						
Итого по разделу		0						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1						
3.2.	Осанка человека							
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2						
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	2						
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1						
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3						
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические	14						
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические	8						
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1						
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и	5						
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10						
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места							
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого	5						
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	12						
Итого по разделу		61						

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	0						
Итого по разделу	0						
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.	Урок физической культуры в школе	1				
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1				
3.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	1				
4.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями	1				
5.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1				
6.	Физические упражнения: исходные положения	1				
7.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1				
8.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	2				
9.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1				

10.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной столе (гимнастический шаг)	1				
11.	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной столе (гимнастический шаг)	1				
12.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1				
13.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1				
14.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1				
15.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1				
16.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1				
17.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1				
18.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1				

19.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения	1				
20.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Правила организации и проведения	1				
21.	Партерная разминка:упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1				
22.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед») Закрепление выполнения партерной разминки	1				
23.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1				
24.	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа Группировка, кувырок в сторону	1				
25.	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1				
26.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения	1				

27.	Музыкально-сценические и подвижные игры: Игра «Волк во рву»	1				
28.	Музыкально-сценические и подвижные игры: Игра «Гонка мячей»	1				
29.	Музыкально-сценические и подвижные игры: Игра «Кто точнее?»	1				
30.	Музыкально-сценические и подвижные игры: «Салки на одной ноге»	1				
31.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах	1				
32.	Техника ступающего шага на лыжах	1				
33.	Скользящий шаг на лыжах без палок	1				
34.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1				
35.	Ступающий шаг на лыжах с палками	1				
36.	Скользящий шаг на лыжах с палками	1				
37.	Музыкально-сценические и подвижные игры: игра "Космонавты"	1				
38.	Музыкально-сценические и подвижные игры: игра «Лиса и зайцы»	1				
39.	Музыкально-сценические и подвижные игры: Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1				

40.	Музыкально-сценические и подвижные игры: «День ночь» «Салки-догонялки»	1				
41.	Музыкально-сценические и подвижные игры: «Караси и щука», «Бездомный заяц»	1				
42.	Основные правила личной гигиены	1				
43.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1				
44.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1				
45.	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1				
46.	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1				
47.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1				
48.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1				
49.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1				
50.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1				

51.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1				
52.	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Игра «Удочка»	1				
53.	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	1				
54.	Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. Игра «Удочка»	1				
55.	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	1				
56.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1				
57.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч».	1				
58.	Понятие «короткая дистанция». Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера»	1				
59.	Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Пятнашки»	1				
60.	Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера»	1				
61.	Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси- лебеди».	1				
62.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	1				

63.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Г орелки»	1				
64.	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Бездомный заяц»	1				
65.	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Третий лишний»	1				
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

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2.
Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. - 13-е изд. - М. : Просвещение, 2012. - 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Скамейка гимнастическая жесткая
Мат гимнастический прямой
Перекладина гимнастическая пристенная
Канат
Перекладина навесная универсальная
Тренажер навесной для пресса
Мяч для метания
Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.
Мяч баскетбольный
Мяч футбольный
Мяч волейбольный

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Видеофильм
2. Компьютер.
3. Цифровой проектор
4. Экран настенный

