

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Востровская средняя школа»

«Рассмотрено»
на заседании МО
начальных классов
_____ Любавина С.Н.
Протокол №1
От 29.08.2022 г.

«Утверждаю»
И.о. директора
МКОУ «Востровская СШ»
_____ И.В. Турчина
Приказ № 129а ОД
От 31.08.2022 г.

Рабочая программа
Учебного предмета
«Физическая культура»
1 класс

Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре для 1-4 классов министерство просвещения РФ института стратегии развития образования Российской академии образования и предметной линии учебников под редакцией В.И. Ляха

Составитель
Гнедюков С.А.
Учитель физической культуры
МКОУ «Востровская СШ»

С.Вострово
2022г.

Планируемые результаты освоения программы

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы начального общего образования:

Личностными результатами:

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.

Метапредметными результатами:

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 физкультурминуток, 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.

Предметными результатами:

- Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

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 физкультурминуток;
- 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 1 КЛАССА

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание	Основные виды деятельности ученика (на уровне учебной деятельности)
Что надо знать	
Когда и как возникла физическая культура	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди и рисунки.
Современные Олимпийские игры	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьеро де Кубертена в становлении олимпийского движения.
Что такое физическая культура	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека
Твой организм	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека. Выполняют упражнения на улучшение осанки.
Личная гигиена	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.
Закаливание	Узнают и анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.
Спортивная одежда и обувь	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Самоконтроль	Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.
Первая помощь при травмах	Руководствуются правилами профилактики травматизма. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы.
Что надо уметь	
Легкая атлетика	
Ходьба и бег	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беговых упражнениях. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп, контролируют его по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
Прыжки	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.

Метание	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.
Знания	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.
Самостоятельные занятия	Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
Бодрость, грация, координация (Гимнастика)	
Акробатические упражнения	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Висы и упоры	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Лазанья и перелезания	Описывают и осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, соблюдая правила безопасности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.
Опорный прыжок	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдая правила безопасности.
Равновесия	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, соблюдая правила безопасности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Строевые упражнения	Разучивают строевые команды и выполняют строевые приемы.
Самостоятельные занятия	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Соблюдают правила безопасности.
Играем все! (Подвижные игры)	
Закрепление и совершенствование подвижных игр	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Используют подвижные игры для активного отдыха.
Все на лыжи! (Лыжная подготовка)	
Освоение техники лыжных ходов	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость на лыжах по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.
Знания	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.

Приложение 1.

Поурочное планирование 1 класса
учебного материала
3 урока в неделю

№ урока	Содержание учебного материала	Количество часов
------------	-------------------------------	---------------------

Значения о физической культуре 1ч.		
1	Организационно- методические указания.	1
Легкая атлетика 3ч.		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Техника челночного бега.	1
4	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
Знания о физической культуре 1ч.		
5	Возникновение физической культуры и спорта.	1
Легкая атлетика 1 ч.		
6	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
Подвижные игры 1 ч.		
7	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1
Знание о физической культуре 3 ч.		
8	Олимпийские игры.	1
9	Что такое физическая культура?	1
10	Темп и ритм.	1
Подвижные игры 1 ч.		
11	Подвижные игры.	1
Знание о физической культуре 1 ч.		
12	Личная гигиена человека.	1
Легкая атлетика 1 ч.		
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
Гимнастика с элементами акробатики 2 ч.		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
Легкая атлетика 1 ч.		
16	Тестирование прыжка в длину с места.	
Гимнастика с элементами акробатики 4 ч.		
17	Тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1
18	Тестирование виса на время.	1
19	Стихотворное сопровождение на уроках.	1
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.	1
Подвижные игры 7 ч.		
21	Ловля и броски мяча в парах.	1
22	Подвижная игра « Знамя».	1
23	Индивидуальная работа с мячом.	1
24	Школа укрощения мяча.	1
25	Подвижные игры.	1
26	Глаза закрывай - упражненье начинай.	1
27	Подвижные игры.	1
Гимнастика с элементами акробатики 21ч.		
28	Организационно-методические требования на уроках, посвященных гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения.	1
29	Перекаты.	
30	Разновидности перекаатов.	1
31	Техника выполнения кувырка вперед.	1
32	Кувырок вперед.	1
33	Стойка на лопатках, «мост».	1
34	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.	1
35	Стойка на голове.	1

36	Лазанье по гимнастической стенке.	1
37	Перелезание на гимнастической стенке.	1
38	Висы на перекладине.	1
39	Круговая тренировка.	1
40	Прыжки со скакалкой.	1
41	Прыжки в скакалку.	1
42	Круговая тренировка.	1
43	Вис углом и вис согнувшись.	1
44	Вис прогнувшись.	1
45	Переворот назад и вперед.	1
46	Вращение обруча.	1
47	Обруч – учимся им управлять.	1
48	Круговая тренировка.	1
Лыжная подготовка 12 ч.		
49	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1
50	Скользкий шаг на лыжах без палок.	1
51	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
52	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1
53	Скользкий шаг на лыжах с палками.	1
54	Поворот переступанием на лыжах с палками.	1
55	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок.	1
56	Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками.	1
57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
58	Скользкий шаг на лыжах «змейкой».	1
59	Скользкий шаг на лыжах «змейкой».	1
60	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
Гимнастика с элементами акробатики 1 ч.		
61	Лазанье по канату.	1
Подвижные игры 1 ч.		
62	Подвижная игра «Белочка-защитница».	1
Гимнастика с элементами акробатики 2 ч.		
63	Прохождение полосы препятствий.	1
64	Прохождение усложненной полосы препятствий.	1
Легкая атлетика 4 ч.		
65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1
66	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
67	Прыжок в высоту спиной вперед.	1
68	Прыжки в высоту.	1
Подвижные игры 11 ч.		
69	Броски и ловля мяча в парах.	1
70	Броски и ловля мяча в парах.	1
71	Ведение мяча.	1
72	Ведение мяча в движении.	1

73	Эстафеты с мячом.	1
74	Подвижные игры с мячом.	1
75	Подвижные игры.	1
76	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1
Легкая атлетика 2 ч.		
80	Бросок набивного мяча от груди.	1
81	Бросок набивного мяча снизу.	1
Подвижные игры 1 ч.		
82	Подвижная игра «Точно в цель».	1
Гимнастика с элементами акробатики 2 ч.		
83	Тестирование вися на время.	1
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
Легкая атлетика 1 ч.		
85	Тестирование прыжка в длину с места.	1
Гимнастика с элементами акробатики 2 ч.		
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	1
87	Тестирование подъема туловища за 30 с.	1
Легкая атлетика 2 ч.		
88	Техника метания на точность.	1
89	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
Подвижные игры 1 ч.		
90	Подвижные игры для зала.	1
Легкая атлетика 4 ч.		
91	Беговые упражнения.	1
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
93	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
94	Тестирование метания малого мяча на дальность.	
Подвижные игры 2 ч.		
95	Подвижные игры с мячом.	1
96	Подвижные игры.	1
97-99	Резерв.	3