

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 46

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом МАОУ СОШ № 46

Директор МАОУ СОШ № 46

Протокол № 8
от "31" мая 2022 г.

Кондрашкина Л.В.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ № 46

Кондрашкина Л.В.

Приказ № 50/4

от "01" июня 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1599089)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

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 физкультминуток 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.

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		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;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1						
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;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
3.2.	Осанка человека	0.25	0	0		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.75	0	0		обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0		разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	13	0	0		разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	14	0	0		наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	0		разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	6	0	0		разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	5	0	0		обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3	0	0		разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	3	0	0		разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169102/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	6	0	0		разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		54						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	7	7	0		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	7	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по ОТ № - 029; 030. Что такое физическая культура	1	0	0		Текущий контроль;
2.	Техника бега на 30 м с высокого старта на время	1	0	0		Текущий контроль;
3.	Техника челночного бега 3X10 м на время	1	0	0		Текущий контроль;
4.	Как возникли физические упражнения	1	0	0		Текущий контроль;
5.	Прыжок в длину с места	1	0	0		Текущий контроль;
6.	Техника метания мяча на дальность	1	0	0		Текущий контроль;
7.	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	1	0		Тестирование;
8.	Инструктаж по ОТ №038. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0		Текущий контроль;
9.	Техника выполнения перекатов	1	0	0		Текущий контроль;
10.	Строевые упражнения	1	0	0		Текущий контроль;
11.	Усложненные перекаты	1	0	0		Текущий контроль;
12.	Кувырок вперёд	1	0	0		Текущий контроль;
13.	Стойка на лопатках. «Мост»	1	0	0		Текущий контроль;
14.	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1	0	0		Текущий контроль;
15.	Подвижная игра «Ловля обезьян»	1	0	0		Текущий контроль;

16.	Подвижная игра «День и ночь»	1	0	0		Текущий контроль;
17.	Инструктаж по ОТ № 029. Что такое осанка. Личная гигиена человека	1	0	0		Текущий контроль;
18.	Техника выполнения перекатов	1	0	0		Текущий контроль;
19.	Перекаты и группировка	1	0	0		Текущий контроль;
20.	Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений	1	0	0		Текущий контроль;
21.	Кувырок вперёд	1	0	0		Текущий контроль;
22.	Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «мост»	1	0	0		Текущий контроль;
23.	Лазанье по гимнастической стенке	1	0	0		Текущий контроль;
24.	Преодоление полосы препятствий	1	0	0		Текущий контроль;
25.	Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1	0	0		Текущий контроль;
26.	Прыжки и их разновидности	1	0	0		Текущий контроль;
27.	Броски малого мяча в горизонтальную цель	1	0	0		Текущий контроль;
28.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	1	1	0		Тестирование;
29.	Упражнения на выносливость	1	0	0		Текущий контроль;
30.	Лазание и перелазание на гимнастической стенке	1	0	0		Текущий контроль;
31.	Упражнения на перекладине	1	0	0		Текущий контроль;

32.	Подвижная игра «Охотники и утки»	1	0	0		Текущий контроль;
33.	Инструктаж по ОТ № 039; №040. Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	1	0	0		Текущий контроль;
34.	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж	1	0	0		Текущий контроль;
35.	Техника ступающего шага на лыжах без палок	1	0	0		Текущий контроль;
36.	Техника скользящего шага на лыжах без палок	1	0	0		Текущий контроль;
37.	Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	1	0	0		Текущий контроль;
38.	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	1	0	0		Текущий контроль;
39.	Техника торможения падением на лыжах	1	0	0		Текущий контроль;
40.	Техника торможения падением на лыжах	1	0	0		Текущий контроль;
41.	Инструктаж ОТ № 038. Вращение обруча	1	0	0		Текущий контроль;
42.	Прыжки через скакалку	1	0	0		Текущий контроль;
43.	Стойка на голове	1	0	0		Текущий контроль;
44.	Упражнения в равновесии	1	0	0		Текущий контроль;
45.	Акробатические элементы	1	0	0		Текущий контроль;
46.	Упражнения на выносливость	1	0	0		Текущий контроль;
47.	Упражнения со скакалками	1	0	0		Текущий контроль;

48.	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	1	1	0		Тестирование;
49.	Круговая тренировка	1	0	0		Текущий контроль;
50.	Отработка акробатических элементов	1	0	0		Текущий контроль;
51.	Инструктаж по ОТ № 029; 037. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	0	0		Текущий контроль;
52.	Тестирование в беге на 30 м	1	1	0		Тестирование;
53.	Инструктаж по ОТ №031. Техника прыжка в длину с места	1	0	0		Текущий контроль;
54.	Тестирование прыжка в длину с места	1	1	0		Тестирование;
55.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0		Текущий контроль;
56.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		Текущий контроль;
57.	Тестирование метания теннисного мяча в горизонтальную цель	1	1	0		Тестирование;
58.	Тестирование челночного бега 3X10 м	1	1	0		Тестирование;
59.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	0	0		Текущий контроль;
60.	Знакомство с эстафетами	1	0	0		Текущий контроль;
61.	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		Текущий контроль;
62.	Круговая тренировка	1	0	0		Текущий контроль;
63.	Акробатические элементы	1	0	0		Текущий контроль;
64.	Упражнения на уравнивание предметов	1	0	0		Текущий контроль;

65.	Отработка акробатических элементов	1	0	0		Текущий контроль;
66.	Упражнения в парах	1	0	0		Текущий контроль;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	7	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ <https://resh.edu.ru>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575913

Владелец Кондрашкина Лидия Валентиновна

Действителен с 06.03.2022 по 06.03.2023