

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей №43»

Рассмотрено
Педагогическим советом
МОУ «Лицей №43»
Протокол № 1
от 31.08.2023

Руководитель МО
Маслова О.В.

Согласовано
Замдиректора по УВР
Аржанова В.И.
Аржанова В.И.
от 31.08.2023

Утверждаю
Директор МО «Лицей №43»
Силантьев А.Н.
Силантьев А.Н.
Приказ №
от 31.08.2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2731224)**

**Учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 класса**

Учитель

Суворов М.А.

Саранск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации 31 мая 2021 г. №286;
- приказа Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".
- федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от "04" октября 2010 г. N 986;
- авторской программы по физической культуре для учащихся 1–4 классов общеобразовательных учреждений, под редакцией В. А. Лях, 2018
- локального акта «Положение о рабочей программе» МОУ «Лицей №43»;
- учебного плана МОУ «Лицей №43».

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 прикладно-ориентированной 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			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Российская электронная школа
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	2	0	3	Российская электронная школа
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	Российская электронная школа
3.2	Осанка человека	1	0	1	Российская электронная школа
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	Российская электронная школа
Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	Легкая атлетика	10	10	12	Российская электронная школа
4.2	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	Российская электронная школа
4.3	Лыжная подготовка	8	0	8	Российская электронная школа
4.4	Подвижные и спортивные игры	15	0	16	Российская электронная школа
Итого по разделу		43			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	10	3	7	Российская электронная школа

	комплекса ГТО				
Итого по разделу	10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	13	51		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		всего	контрольные работы	практические работы	
1	Техника безопасности на уроке физической культуры	1	0	0	
2	Что понимается под физической культурой	1	0	0	
3	Режим дня школьника	1	0	0	
4	Режим дня школьника	1	0	0	
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	
6	Осанка человека	1	0	0	
7	Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дня школьника	1	0	0	
8	Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности на уроке физическая культура.	1	0	0	
9	Разновидности перекатов	1	0	0	
10	Техника выполнения кувырка вперёд	1	0	0	
11	Совершенствование техники выполнения кувырка вперёд	1	0	0	
12	Совершенствование техники выполнения кувырка вперёд	1	0	0	
13	Техника выполнения кувырка назад	1	0	0	
14	Закрепление техники выполнения кувырка назад	1	0	0	
15	Закрепление техники выполнения кувырка назад	1	0	0	
16	Техника лазания по гимнастической стенке	1	0	0	
17	Закрепление техники лазания по гимнастической стен	1	0	0	
18	Строевые команды в	1	0	0	

	лыжной подготовке. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки				
19	Техника ступающий шаг без палок	1	0	0	
20	Техника ступающий шаг без палок	1	0	0	
21	Техника скользящий шаг на лыжах без палок	1	0	0	
22	Закрепление техники скользящий шаг на лыжах без палок	1	0	0	
23	Техника поворота переступанием на лыжах без палок	1	0	0	
24	Закрепление техники поворота переступанием на лыжах без палок	1	0	0	
25	Закрепление техники поворота переступанием на лыжах без палок	1	0	0	
26	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	0	
27	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	0	
28	Техника старта с опорой на одну ногу	1	0	0	
29	Техника старта с опорой на одну ногу	1	0	0	
30	Техника эстафетного бега	1	0	0	
31	Техника эстафетного бега	1	0	0	
32	Прыжок в длину с места	1	0	0	
33	Прыжок в длину с места	1	0	0	
34	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	
35	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	
36	Баскетбол. Техника	1	0	0	

	безопасности.				
37	Баскетбол. Бросок мяча снизу на месте	1	0	0	
38	Баскетбол. Закрепление броска мяча снизу на месте.	1	0	0	
39	Баскетбол. Ловля мяча на месте.	1	0	0	
40	Баскетбол. Техника передачи мяча снизу	1	0	0	
41	Баскетбол. Закрепление техники передачи мяча снизу	1	0	0	
42	Баскетбол. Закрепление техники передачи мяча снизу	1	0	0	
43	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола	1	0	0	
44	Волейбол. Техника броска и ловли мяча в парах	1	0	0	
45	Волейбол. Закрепление техники броска и ловли мяча в парах	1	0	0	
46	Волейбол. Закрепление техники броска и ловли мяча в парах	1	0	0	
47	Волейбол. Техника ведения мяч	1	0	0	
48	Волейбол. Закрепление техники ведения мяча	1	0	0	
49	Волейбол. Закрепление техники ведения мяча	1	0	0	
50	Волейбол. Закрепление техники броска и ловли мяча в пар	1	0	0	
51	Техника выполнения поднимания туловища за 30 секунд	1	0	0	
52	Техника выполнения поднимания туловища за 30 секунд	1	0	0	
53	Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа	1	0	0	

54	Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа	1	0	0	
55	Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа	1	0	1	
56	Техника выполнения челночного бега	1	0	0	
57	Техника выполнения челночного бега	1	0	0	
58	Техника выполнения челночного бега	1	0	1	
59	Техника выполнения наклона вперед стоя на гимнастической скамье	1	0	0	
60	Техника выполнения наклона вперед стоя на гимнастической скамье	1	0	0	
61	Техника выполнения наклона вперед стоя на гимнастической скамье	1	0	1	
62	Техника подтягивания на низкой перекладине	1	0	0	
63	Техника подтягивания на низкой перекладине	1	0	0	
64	Техника подтягивания на низкой перекладине	1	0	0	
65	Техника подтягивания на низкой перекладине	1	0	1	
66	Прыжок в длину с места	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	6	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Российская электронная школа

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный зал; волейбольный, баскетбольный и футбольный мячи и т.д.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца

