

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения науки Кабардино-Балкарской Республики

Чегемский муниципальный район МКОУ «СОШ» с.п.п.Звёздный.

Рассмотрено

методическим объединением

учителей естествен-

математического цикла

Протокол.№ _____

от « » _____ 2022г.

Руководитель МО

_____ Старовойтова О.А.

Согласовано

Зам. директора по УВР

_____ Баймурадова А.О.

Протокол № _____

от « » _____ 2022г.

«Утверждаю»

Директор МКОУ «СОШ»

с.п.п.Звездный

_____ Зинченко Г.Б.

Приказ.№ _____

от « » _____ 2022г.

Рабочая программа

(ID 3786469)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Кумукова Галина Ивановна

Учитель физической культуры.

с.п.п.Звёздный 2022г.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе в 1 классе — 66 ч; 2 раза в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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 1 КЛАСС

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 культуры, 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 1 КЛАСС

№ 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.	Что понимается под физической культурой	1	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	1	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
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	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	15	0	20	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		57			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
4.9	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	9	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Урок физической культуры в школе Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	1	Практическая работа;
2	Режим дня школьника Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	1	Практическая работа; устный опрос;
3.	Основные правила личной гигиены. Осанка человека.	1	0	1	Практическая работа;
4	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Правила безопасности на уроке легкой атлетики.	1	0	1	Практическая работа;
5	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта	1	0	1	Практическая работа;
6	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Подвижная игра «Пустое место». Челночный бег.	1	0	1	Практическая работа;
7	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба поразметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пятнашки»	1	0	1	Практическая работа;
8	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1	Контрольная работа;
9	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическая работа;
10	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	Практическая работа;
11	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны. Упражнения для развития силы. Прыжки в длину с места. Игра «Быстро по местам».	1	0	1	Практическая работа;
12	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.	1	0	1	Практическая работа;
13	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.	1	0	1	Практическая работа;
14	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	Практическая работа;
15	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	Практическая работа;
16	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	Практическая работа;
17	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	Практическая работа;

18	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	Практическая работа;
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения. Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	1	Практическая работа;
20	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	1	Практическая работа;
21	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях	1	0	1	Практическая работа;
22	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	1	Практическая работа;
23	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	1	Практическая работа;
24	Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Перекат мяча по полу, по рукам.	1	0	1	Практическая работа;
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	Практическая работа;
26	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	Практическая работа;
27	Группировка, кувырок в сторону	1	0	1	Практическая работа;
28	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1	0	1	Практическая работа;
29	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	Практическая работа;
30	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины «верёвочка»	1	0	1	Практическая работа;
31	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	Практическая работа;
32	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»).	1	0	1	Практическая работа;
33	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	Практическая работа;
34	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	1	Практическая работа;
35	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры. ТБ	1	0	1	Практическая работа;
36	Бросок и ловля мяча. Баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
37	Баскетбол. Отработка навыков броска и ловли мяча	1	0	1	Практическая работа;
38	Баскетбол. Одиночный отбив мяча от пола	1	0	1	Практическая работа;
39	Баскетбол. Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола	1	0	1	Практическая работа;

40	Баскетбол. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	0	1	Практическая работа;
41	Баскетбол. Игровые задания с мячом	1	0	1	Практическая работа;
42	Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»	1	0	1	Практическая работа;
43	Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»	1	0	1	Практическая работа;
44	Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»	1	0	1	Практическая работа;
45	Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Белочки-собачки»	1	0	1	Практическая работа;
46	Подвижная игра "Космонавты", «Волки во рву»	1	0	1	Практическая работа;
47	Подвижные игры на основе Баскетбола. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч»	1	0	1	Практическая работа;
48	Эстафета с баскетбольным мячом. Броски в цель (щит). Игра «Передал -садись».	1	0	1	Практическая работа;
49	Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы»	1	0	1	Практическая работа;
50	Подвижные игры разных народов. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы во дворе»	1	0	1	Практическая работа;
51	Игры: «Западня», «Конники -спортсмены». Эстафеты	1	0	1	Практическая работа;
52	Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
53	Подвижные игры разных народов. «Деньночь» «Салки - догонялки»	1	0	1	Практическая работа;
54	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
55	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад .	1	0	1	Практическая работа;
56	Прыжок в длину с разбега 3 - 5 шагов. Игра «Удочка»	1	0	1	Практическая работа;
57	Прыжок в высоту с разбега в 4 -5 шагов. Челночный бег.	1	0	1	Практическая работа;
58	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег на 30 м (с	1	0	1	Практическая работа;
59	Смешанное передвижение на 1000 м(мин,с)	1	0	1	Практическая работа;
60	Челночный бег 3х10 м (с)	1	0	1	Практическая работа;
61	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	Практическая работа;
62	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1	Практическая работа;
63	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1	Практическая работа;
64	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1	Практическая работа;
65	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1	Практическая работа;
66	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0		66