

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Васильевки**

Рассмотрено
на заседании МО спортивно-
эстетических дисциплин
Протокол № 01
от «29» 08.2022г.
Руководитель МО
О.В.Долгошеева

Согласовано
зам. директора по учебной
работе
от 29.08.22
Н.И.Печерица

Утверждаю
Директор МОАУ СОШ
с.Васильевки
И.А.Корнеенко
Приказ № 597-О
от 06.09. 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физической культуре

1 класс

Разработана Кагиянц В. Ф.
учителем физической культуры
высшей квалификационной категории
на 2022-2023 учебный год

с. Васильевка
2022 год

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1 класса разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденном приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 286 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05 июля 2021 г., регистрационный N 64100);
3. Приказа Министерства образования и науки РФ №345 от 28.12.2018 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
4. Положения о рабочей программе по учебному предмету (курсу), курсу внеурочной деятельности МОАУ СОШ с. Васильевки от 30.05.22 г. (протокол №5 педагогического совета);
5. Основной общеобразовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ с. Васильевки на 2022-2027 годы;
6. . Воспитательной программы МОАУ СОШ с. Васильевки на 2021-2025 годы;
7. Учебного плана МАОУ СОШ с. Васильевки на 2022-2023 учебный год.

Общее число часов, отведённых на изучение курса «Физическая культура» в 1 классе, составляет 99 часов (три часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Знания о физической культуре – 6 часов

- Современные Олимпийские игры (исторические сведения о развитии современных олимпийских игр).
- Что такое физическая культура (связь физической культуры с укреплением здоровья).
- Твой организм (строение тела).
- Личная гигиена (правила личной гигиены).
- Тренировка ума и характера (режим дня, его составляющие и правила планирования).
- Спортивная одежда и обувь (требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом).

2. Способы физкультурной деятельности – 4 часа

- Самоконтроль (измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки).
- Первая помощь при травмах.
- Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

3. Физическое совершенствование – в процессе урока

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2.Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы

3.3. Спортивно оздоровительная деятельность – 89 часов

3.3.1. Легкая атлетика – 32 часа

- а) *Ходьба и бег* (бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; бег на выносливость.
- б) *Прыжки* (прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);
- в) *Метание* (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние)

3.3.2. Гимнастика с основами акробатики – 18 часов

- а) общеразвивающие упражнения с предметами;
- б) акробатические упражнения;
- в) лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);
- г) строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);
- д) освоение навыков равновесия;(ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);
- е) опорный прыжок;
- ж) танцевальные упражнения;

3.3.3 Подвижные и спортивные игры – 39 часов

- а) подвижные игры с элементами бега: «Два мороза», «Пятнашки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Бег сороконожек», «Вызов номеров»;
- б) подвижные игры с элементами прыжков: «Зайцы в огороде», «Удочка», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву»;
- в) подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;
- г) подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Мяч в корзину», « Попади в обруч», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Передал - садись», «Школа мяча»;
- д) подвижная игра на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико–тактическими взаимодействиями

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Ко-во часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Знания о физической культуре	6		
1.1	Современные Олимпийские игры (исторические сведения о развитии современных олимпийских игр).	1	Объясняют смысл символики и ритуалов ОИ. Определяют цель возрождения ОИ. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов ОИ.	http://spo.1september.ru/
1.2	Что такое физическая культура (связь физической культуры с укреплением здоровья).	1	Раскрывают понятие «ФК» и анализируют ее положительное влияние на укрепление здоровья и развития человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учебе.	http://kzg.narod.ru/
1.3	Твой организм (строение тела). «Веселые старты»	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений.	http://www.studfiles.ru/preview/5569461/
1.4	Личная гигиена (правила личной гигиены).	1	Учатся правильно выполнять правила личной гигиены.	http://zdd.1september.ru/
1.5	Тренировка ума и характера.	1	Режим дня, его составляющие и правила планирования	
1.6	Спортивная одежда и обувь.	1	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом	http://www.sportreferats.narod.ru/
2	Способы физической деятельности	4		
2.1	Самоконтроль (измерение роста, массы тела, окружности)	1	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания.	

	грудной клетки).			
2.2	Первая помощь при травмах.	1	Руководствуются правилами профилактики травматизма. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы.	
2.3	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.	1	Узнают, какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Анализируют ответы своих сверстников.	http://collection.edu.ru/
2.4	Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.	1	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.	
3	Физическое совершенствование – в процессе урока			http://pculture.ru/
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока Сдача норм ГТО		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	http://www.gtonormy.ru/page/5/
3.2	Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов			

	программы			
3.3	Спортивно оздоровительная деятельность	89 часов		
3.3.1	Легкая атлетика	32 часа	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Включают упр-я в ходьбе в различные формы занятий по ФК. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упр-й. Применяют беговые упр-я для развития координационных, скоростных способностей. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно – силовых и координационных способностей.</p>	http://www.sportreferats.narod.ru/
3.3.2	Гимнастика с основами акробатики Военно-спортивная игра «Вперед мальчишки»	18 часов	<p>Применяют общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения. Лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку). Строевые упражнения; (повороты, выполнение команд). Освоение навыков равновесия;(ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты) Опорный прыжок.</p>	http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
3.3.3	Подвижные и спортивные игры	39 часов	<p>Применять подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Мяч в корзину», « Попади в обруч», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Передал - садись», «Школа мяча».</p> <p>Применять подвижные игры с элементами бега: «Два мороза», «Пятнашки», «Зайцы, сторож и</p>	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/

			Жучка», «Бег сороконожек», «Вызов номеров». Применять подвижные игры с элементами прыжков, подвижные игры с элементами метаний.	
--	--	--	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						

23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						
30.						
31.						
32.						
33.						
34.						
35.						
36.						
37.						
38.						
39.						
40.						
41.						
42.						
43.						
44.						
45.						
46.						
47.						
48.						
49.						
50.						
51.						
52.						
53.						
54.						

55.						
56.						
57.						
58.						
59.						
60.						
61.						
62.						
63.						
64.						
65.						
66.						
67.						
68.						
69.						
70.						
71.						
72.						
73.						
74.						
75.						
76.						
77.						
78.						
79.						
80.						
81.						
82.						
83.						
84.						
85.						
86.						

87.						
88.						
89.						
90.						
91.						
92.						
93.						
94.						
95.						
96.						
97.						
98.						
99.						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	10				