

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Администрация Шербакульского муниципального района Омской области в лице Управления образования администрации Шербакульского муниципального района Омской области

МБОУ "Шербакульская СОШ № 1"

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР

Черная Зоя Николаевна

Протокол №
от " " г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Мелехина Ольга Николаевна

Приказ №
от " " г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1443557)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Вильгельм Игорь Яковлевич
учитель физической культуры

Омск 2023

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, информационнокоммуникативных 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 68 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 физкультурминутки 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 изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольны е работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	0.5				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;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		0.5						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	0.5				знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		0.5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0.25				знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.2.	Осанка человека	0.25				знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5				устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1				знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3				разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3				разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3				наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	3				наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	6				по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10				разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	8				обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	7				знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	7				наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	12				разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

Итого по разделу		63						
------------------	--	----	--	--	--	--	--	--

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	3				демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3						

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Понятие «физическая культура» Режим дня, правила его составления и соблюдения	1		1		Устный опрос;
2.	Т/Б. Бег с ускорением 10-15м.	1		1		Практическая работа;
3.	Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1		1		Практическая работа;
4.	Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний».	1		1		Практическая работа;
5.	Прыжки в длину с места. Игра «Кто быстрее».	1		1		Практическая работа;
6.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки.	1		1		Практическая работа;
7.	Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 20 м.	1		1		Практическая работа;
8.	Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам.	1		1		Практическая работа;
9.	Прыжки в длину с места и разбега. Игра «Зайцы в огороде».	1		1		Практическая работа;
10.	Прыжок в длину с места и с разбега Равномерный бег до 2 мин.	1		1		Практическая работа;
11.	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег до 3 мин.	1		1		Практическая работа;
12.	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег.	1		1		Практическая работа;
13.	Круговая эстафета.	1		1		Практическая работа;

14.	Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.	1		1		Практическая работа;
15.	Равномерный бег с изменением направления движения.	1		1		Практическая работа;
16.	Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1		1		Практическая работа;
17.	Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета.	1		1		Практическая работа;
18.	Многоскоки. Равномерный бег 3-4 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1		1		Практическая работа;
19.	Многоскоки. Равномерный бег 3-4 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1		1		Практическая работа;
20.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Осанка человека. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1		1		Устный опрос;
21.	Игра «Борьба за мяч». «Подвижная цель»	1		1		Практическая работа;
22.	Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель»	1		1		Практическая работа;
23.	Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	1		1		Практическая работа;
24.	Правила поведения и т/б на уроках гимнастики.	1		1		Практическая работа;
25.	Упражнение на определение гибкости – наклон вперёд сидя на полу.	1		1		Практическая работа;
26.	Кувырок вперед из упора присев.	1		1		Практическая работа;
27.	Разучить лазанье по канату произвольным способом.	1		1		Практическая работа;

28.	Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1		1		Устный опрос;
29.	Строевые упражнения. Основная стойка.	1		1		Практическая работа;
30.	Освоение строевых упражнений, ОРУ.	1		1		Практическая работа;
31.	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости.	1		1		Практическая работа;
32.	Висы, подъем прямых ног.	1		1		Практическая работа;
33.	Правила поведения во время уроков на открытом воздухе. Передвижение на лыжах без палок.	1		1		Практическая работа;
34.	Разучить передвижение на лыжах ступающим шагом. Посадка лыжника	1		1		Практическая работа;
35.	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом без палок.	1		1		Практическая работа;
36.	Разучить повороты переступанием вокруг пяток лыж.	1		1		Практическая работа;
37.	Совершенствовать повороты переступанием вокруг пяток лыж.	1		1		Практическая работа;
38.	Разучить технику передвижения скользящим шагом. п/и «Кто быстрее».	1		1		Практическая работа;
39.	Разучить технику движения руками во время скольжения.	1		1		Практическая работа;
40.	Совершенствование технику движения руками во время скольжения.	1		1		Практическая работа;

41.	Учет навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед.	1		1		Практическая работа;
42.	Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе.	1		1		Практическая работа;
43.	Разучить технику спуска в низкой стойке и подъём ступающим шагом.	1		1		Практическая работа;
44.	Совершенствование техники спуска в низкой стойке и подъём ступающим шагом	1		1		Практическая работа;
45.	Техника спуска в низкой стойке, подъём ступающим шагом.	1		1		Практическая работа;
46.	Совершенствовать передвижения в горной техники подъёмы в гору переступанием, спуски в высокой стойке.	1		1		Практическая работа;
47.	Развитие выносливости: прохождение дистанции 1км	1		1		Практическая работа;
48.	Совершенствование техники передвижении на лыжах, спуски с гор.	1		1		Практическая работа;
49.	Счет по три и перестроение в три шеренги.	1		1		Практическая работа;
50.	Перекаты в право- влево. Группировка.	1		1		Практическая работа;
51.	Кувырок назад. Кувырок вперед из упора присев.	1		1		Практическая работа;
52.	«Мост» лежа на спине (со страховкой).	1		1		Практическая работа;
53.	Бег с ускорением от 30 до 60 м	1		1		Практическая работа;
54.	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	1		1		Практическая работа;

55.	Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».	1		1		Практическая работа;
56.	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков.	1		1		Практическая работа;
57.	Прыжки в длину с места.	1		1		Практическая работа;
58.	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения.	1		1		Практическая работа;
59.	Эстафеты.	1		1		Практическая работа;
60.	Эстафеты.	1		1		Практическая работа;
61.	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1		1		Практическая работа;
62.	Нормативы ГТО	1		1		Тестирование;
63.	Нормативы ГТО	1		1		Тестирование;
64.	Нормативы ГТО	1		1		Тестирование;
65.	Передача мяча. Прием мяча двумя руками. Игра «Охотники и утки»	1		1		Практическая работа;
66.	Подача мяча через сетку одной рукой.	1		1		Практическая работа;
67.	Прыжки в длину с места и прыжки на скакалке	1		1		Практическая работа;
68.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Игра «Мяч капитану»	1		1		Практическая работа;

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

