

МОБУ «Пекшиксолинская основная общеобразовательная школа»

Согласовано

Зам. директора по УВР

 О.И.Лебедева

« 31 » 08 2022г.



Утверждаю

Директор МОБУ

 Н.П.Шабрукова

« 31 » 08 2022г.

Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
1 класс
2022-2023 уч.год.

Учитель начальных классов: Молчанова И.Е.

2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для учащихся 1 класса разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2013). В соответствии с ФГОС НОО от 31 мая 2021г. учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 66 часов в год в 1 классе.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2015.

В рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения курса физической культуры обучающиеся на ступени начального общего образования **научатся**: разнообразным формам занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьбе, бегу, прыжкам, лазанию, ползанию, ходьбе на лыжах как жизненно важным способам передвижения человека. Правилам предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организации мест занятий, подбору одежды, обуви и инвентаря. Истории развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Узнают о влиянии физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

- умению организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умению активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умению доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного курса «Физическая культура»

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Личностные результаты для обучающихся 1 классов:

У обучающегося будут сформированы:

- чувство российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, ценностям народов России и народов мира.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного выполнения;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

Обучающийся получит возможность научиться:

- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формировать физическую красоту с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- понимать культуру движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

Обучающийся получит возможность научиться:

- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

Содержание учебного материала

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма.

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты на право, на лево; построение в шеренгу, колонну; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения. Положение «упор присев», группировка, перекаты вперед и назад в группировке, перекаты на спину, лежа на животе. Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения в равновесии – ходьба с перешагиванием мячей по скамейке, по рейке гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, вис лежа. Упор прогнувшись.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, бег 30 м.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность, в вертикальную цель.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой, прыжки в длину с места.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: ступающий шаг, скользящий шаг, подъем на склон ступающим шагом, спуск в низкой стойке, прохождение дистанции 1000 м.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом», «Подними предмет», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

С позами птиц и животных, с позами спортсменов, комплексы УГГ, упражнения лежа и сидя на полу.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Класс
		2
1	Базовая часть	28
	Основы знаний	В процессе урока
	Легкая атлетика	22
	Гимнастика	6
2	Вариативная часть	38
	Лыжная подготовка	20
	Подвижные игры	18
	Всего	66

Календарно- тематическое планирование

№ п\п	Кол-во часов	Тема уроков	План	Факт.
1	1	Техника безопасности на уроках физической культуры		
2	1	Построение в колонну по одному Бег 1 мин		
3	1	Бег 30 м Бег 2 мин		
4	1	Прыжки в длину с места. Бег 2 мин		
5	1	Челночный бег 3x10 м Бег 3 мин		
6	1	Бег с высоким подниманием бедра Бег 3 мин		
7	1	Игра «Вызов номеров» Бег 4 мин		
8	1	Бег 1000 м		
9	1	Метание мяча 1 кг сидя из за головы		
10	1	Игра «Точно в мишень»		
11	1	Метание мяча в вертикальную цель с 4-5 м		
12	1	Игра «Запрещенное движение»		
13	1	Ведение мяча на месте. «Гонка мячей»		
14	1	Наклон вперед из положения стоя		

15	1	Игра «Шишки-желуди-орехи»		
16	1	Подтягивание на перекладине		
17	1	Броски и ловля мяча на месте «Мяч соседу»		
18	1	Техника безопасности на уроках гимнастики		
19	1	Лазание и перелезание по наклонной скамейке		
20	1	Положение «упор присев». Игра «Волна»		
21	1	Группировка. Эстафета с лазанием и перелезанием		
22	1	Перекаты вперед и назад в группировке «Неудобный бросок»		
23	1	Перекаты на спину, лежа на животе. Игра «Запрещенное движение»		
24	1	Преодоление пяти препятствий. «Конники-спортсмены»		
25	1	Шестиминутный бег		
26	1	Игра «Веселые задачи»		
27	1	Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с элементами акробатики		
28	1	Висы и упоры. Игра «Космонавты»		
29	1	Наклон вперед сидя на полу Игра «Мышеловка»		
30	1	Эстафеты с элементами акробатики		
31	1	Гимнастическая полоса препятствий		
32	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки		
33	1	Построение с лыжами, укладка, надевание. Круговая эстафета		
34	1	Передвижение ступающим шагом до 1000 м. Эстафета		
35	1	Игра «Куда укатись за два хода» Передвижение до 1000 м.		

36	1	Передвижение ступающим шагом до 1000 м. Эстафета		
37	1	Передвижение скользящим шагом. Игра «Смелее с горки» Передвижение до 1000м.		
38	1	Передвижение скользящим шагом. Игра «Смелее с горки» Передвижение до 1000м.		
39	1	Подъем ступающим шагом, спуск. Игра «Кто быстрее взойдет на горку» До 1000 м.		

40	1	Подвижная игра «Прокатись через ворота» До 1000 м.		
41	1	Игра «Кто самый быстрый» До 1000 м.		
42	1	Игра «Спуск с поворотом» до 1000м.		
43	1	Игра «Гонки с выбыванием» До 1000м.		
44	1	Совершенствование изученных ходов До 1000 м.		
45	1	Совершенствование изученных подъемов, спусков. До 1000 м.		
46	1	Игра «Подними предмет» До 1000 м		
47	1	Прохождение дистанции 1 км на время		
48	1	Совершенствование передвижений на лыжах		
49	1	Лыжная эстафета		
50	1	Преодоление полосы препятствий на лыжах		
51	1	Прохождение дистанции 2 км без учета времени		
52	1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми, легкой атлетикой.		
53	1	Ловля и передача мяча. Игра «Мяч капитану»		
54	1	Игра «Борьба за мяч»		
55	1	Ведение мяча, эстафета баскетболиста		
56	1	Игра «Не давай мяч водящему»		
57	1	Прыжок в высоту с прямого разбега «Салки»		
58	1	Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафета		
59	1	Метание в цель на расстоянии 6 м Игра «Точно в мишень»		
60	1	Метание мяча 150 г на дальность «Мяч соседу»		
61	1	Челночный бег 3х10 Эстафета		
62	1	Прыжки в длину с разбега. Игра «Прыгуны и пятнашки»		
63	1	Многоскоки «Удочка»		
64	1	Игра «Прыгуны и пятнашки»		
64	1	Прыжки в длину с разбега		
66	1	Бег 1000 м		