



Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 п.Советский»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Таныгина З.С.

от «31» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Новосёлов С.А.

«31» августа 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

Физическая культура

1класс

(класс изучения)

Составитель: Коновалов Андрей
Серафимович, Камалов Айдар Рафикович,
Воронцова Татьяна Геннадьевна

Учителя физической культуры

п. Советский

2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012), ориентированная на двухчасовой и трехчасовой вариант прохождения материала, предполагающее реализацию компетентностного, личностно ориентированного, деятельностного подходов к содержанию образования. Определены система уроков и педагогические средства, обозначены виды деятельности, спрогнозирован результат и уровень ключевых компетенций, продуманы формы контроля.

Рабочая программа включает два раздела:

- **пояснительную записку**, включающую характеристику и место учебного предмета в базисном учебном плане, цели и задачи, уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу, примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двухразовых (трехразовых) занятиях в неделю, список рекомендуемой учебно-методической литературы.
- **календарно-тематическое планирование**.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Роль и место дисциплины	Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.
2. Адресат	Программа адресована обучающимся вторых классов общеобразовательных школ по программе «Школа России».
3. Программное обеспечение	-
4. Требования к знаниям и умениям обучающихся к окончанию 4 класса	Знать и иметь представление: - об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр; - о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов; - о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля

	<p>за деятельностью этих систем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении; - о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; - о физических качествах и общих правилах их тестирования; - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида; - о причинах травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; - организовывать и проводить самостоятельные занятия; - уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.
УУД	<p>Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса</p> <p>В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.</p> <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов; • развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; • развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; • формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения

	<p>результата;</p> <ul style="list-style-type: none"> • определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; • овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); <ul style="list-style-type: none"> • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).
5. Целевая установка	<p>Цель – содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.</p> <p>Задачи, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию; - обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; - развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; - приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировок, повышения работоспособности и укрепления здоровья; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
6.Объём и сроки изучения	Согласно базисному учебному плану на физическую культуру в 1 классе отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год (34 учебных недели).
7. Виды и формы организации контроля (количество по плану)	-
Библиографический список	<ol style="list-style-type: none"> 1. Медведев А.П. Физическая культура. Учебник, 2023. 2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для образовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012. 3. Кузин В.В., Матвеев А.П., Жариков С.М. Физическая культура. 1-4

	классы: учебник. – М.: «Фрахт», «РадиоСофт», 1999
--	---