

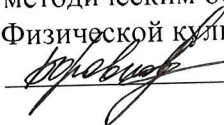
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Управление образования города Ростова-на-Дону

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ростова-на-Дону
«Школа № 75 имени трижды Героя Советского Союза,
маршала авиации Кожедуба И.Н.»

РАССМОТРЕНО
методическим объединением учителей
Физической культуры и ОБЖ

 Боровкова М.А..

Протокол №1
от «29» августа 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "Школа № 75"

Куркина Г.А.

Приказ № 263
от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

(ID 3162106)

для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составители:

Боровкова Мария Алексеевна
Мищенко Владимир Васильевич
Иванова Оксана Васильевна
Яценко Михаил Владимирович
Лепкалова Ольга Александровна
Иванова Оксана Васильевна,
учителя физической культуры

Ростов-на-Дону 2022

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, закалывающих 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

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 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 физкультминуток 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.

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 изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Правила поведения на уроках физической культуры. Что понимается под физической культурой	1	0	0	1.09-7.09	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьники на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;	Текущий	- nsportal.ru - fizkultura-na5.ru - school.edu http://allbest.ru/library.html - сайт Всероссийской олимпиады школьников www.exchange.smarttech.com
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								

2.1.	Режим дня школьника	1	0	0	7.09.-9.09	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;	Текущий	- nsportal.ru - fizkultura-na5.ru - school.edu http://allbest.ru/library.html - сайт Всероссийской олимпиады школьников www.exchange.smarttech.com
Итого по разделу		1						

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	0	7.09.-9.09	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;	Текущий	- nsportal.ru - fizkultura-na5.ru - school.edu http://allbest.ru/library.html - сайт Всероссийской олимпиады школьников www.exchange.smarttech.com
3.2.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	0	7.09.-9.09	обсуждают рассказ учителя о физкультминутк	Текущий	- nsportal.ru - fizkultura-na5.ru - school.edu http://allbest.ru/library.html

							е как комплексе физических упражнений, её предназначений в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста					ml - сайт Всероссийской олимпиады школьников www.exchange.smarttech.com
Итого по разделу												
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура												
4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Разновидности бега	8	0	0	0	12.09.17-10	обучаются правильному равномерному бегу	Текущий				nsportal.ru fizkultura-na5.ru school.edu http://allbest.ru/library.html сайт Всероссийской олимпиады школьников www.exchange.smarttech.com
4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика" Метание.	4	0	0	0	17.10-28.10	спортивные упражнения, целью послать снаряд (диск, копьё, молот,	Текущий				nsportal.ru fizkultura-na5.ru school.edu http://allbest.ru/library.html ml

						ядро) на наибольшее расстояние.						сайт Всероссийской олимпиады школьников, www.exchange.smarttech.com
4.3.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок.	4	0	0	0	разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону)	Текущий					nsportal.ru fizkultura-na5.ru school.edu http://allbest.ru/library.html сайт Всероссийской олимпиады школьников www.exchange.smarttech.com
4.4.	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Волейбол	8	0	0	0	разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;	Текущий					nsportal.ru fizkultura-na5.ru school.edu http://allbest.ru/library.html сайт Всероссийской олимпиады школьников www.exchange.smarttech.com

4.5.	Модуль « Подвижные Игры игры » Игры	4	0	0	12.12-28.12	обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр.	Текущий	nsportal.ru fizkultura-na5.ru school.edu http://allbest.ru/library.html сайт Всероссийской олимпиады школьников www.exchange.smarttech.com
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	4	0	0	9.01-24.01	разучивают способы построения строя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два)	Текущий	nsportal.ru fizkultura-na5.ru school.edu http://allbest.ru/library.html сайт Всероссийской олимпиады школьников www.exchange.smarttech.com
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазание и перелезание.	3	0	0	24.01-3.02	владение знаниями о технике лазания и перелезания по гимнастической стенке, лазание и перелезания	Текущий	nsportal.ru fizkultura-na5.ru school.edu http://allbest.ru/library.html сайт Всероссийской олимпиады школьников www.exchange.smarttech.com

								через гимнастические скамейки	Текущий	nsportal.ru fizkultura-na5.ru school.edu http://allbest.ru/library.htm сайт Всероссийской олимпиады школьников www.exchange.smarttech.com
4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения.	3	0	0	13.02.-02.03	0	0	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;	Текущий	nsportal.ru fizkultura-na5.ru school.edu http://allbest.ru/library.htm сайт Всероссийской олимпиады школьников www.exchange.smarttech.com
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	8	0	0	03.03-03.04	0	0	обучаются правильному равномерному бегу	Текущий	nsportal.ru fizkultura-na5.ru school.edu http://allbest.ru/library.htm сайт Всероссийской олимпиады школьников www.exchange.smarttech.com
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок.	4	0	0	03.04-17.04	0	0	разучивают одновременное отталкивание двумя ногами	Текущий	nsportal.ru fizkultura-na5.ru school.edu http://allbest.ru/library.htm

								(прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону)		ml сайт Всероссийской олимпиады школьников www.exchange.smarttech.com
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание..	4	0	0	0	17.04-12.05		спортивные упражнения, выполняемые с целью послать снаряд (диск, копьё, молот, ядро) на наиболее расстояние.	Текущий	nsportal.ru; fizkultura-na5.ru; school.edu; http://allbest.ru/library.html сайт Всероссийской олимпиады школьников www.exchange.smarttech.com
Итого по разделу										
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура										
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	4	0	0	0	15.05-25.05		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Текущий	nsportal.ru; fizkultura-na5.ru; school.edu; http://allbest.ru/library.html сайт Всероссийской олимпиады

										ШКОЛЬНИКОВ, www.exchange.smarttech. .com
Итого по разделу										
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ										
							4	66	0	0