

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

филиал "Лопшеньгская ОШ"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 класса

Лопшеньга 2023 г.

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.

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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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 ишибах;
- 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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 обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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 **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека. Осанка человека	1			
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			
2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	14			
2.4	Подвижные и спортивные игры	8			
Итого по разделу		49			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура Современные физические упражнения	1				
2	[Режим дня и правила его составления и соблюдения Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				
3	Осанка человека. Упражнения для осанки. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				
4	[[Правила поведения на уроках физической культуры]]	1				
5	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях	1				
6	[[Учимся гимнастическим упражнениям]]	1				
7	[[Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом]]	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
8	[[Акробатические упражнения, основные техники]]	1				
9	[[Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры]]	1				
10	[[Способы построения и повороты стоя на месте]]	1				
11	[[Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)]]	1				
12	[[Гимнастические упражнения с мячом]]	1				
13	[[Гимнастические упражнения со скакалкой]]	1				
14	[[Гимнастические упражнения в прыжках]]	1				
15	[[Подъем туловища из положения лежа на спине и животе]]	1				
16	[[Подъем ног из положения лежа на животе]]	1				
17	[[Сгибание рук в положении упор лежа]]	1				
18	[[Разучивание прыжков в группировке]]	1				
19	[[Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами]]	1				
20	[[Строевые упражнения с лыжами в руках]]	1				
21	[[Строевые упражнения с лыжами в руках]]	1				
22	[[Упражнения в передвижении на лыжах]]	1				
23	[[Упражнения в передвижении на лыжах]]	1				
24	[[Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах]]	1				
25	[[Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах]]	1				
26	[[Техника ступающего шага во время передвижения]]	1				
27	[[Техника ступающего шага во время передвижения]]	1				
28	[[Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом]]	1				
29	[[Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом]]	1				
30	[[Техника передвижения скользящим шагом в полной координации]]	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
31	[[Техника передвижения скользящим шагом в полной координации]]	1				
32	[[Чем отличается ходьба от бега]]	1				
33	[[Упражнения в передвижении с равномерной скоростью]]	1				
34	[[Упражнения в передвижении с изменением скорости]]	1				
35	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью]]	1				
36	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения]]	1				
37	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой]]	1				
38	[[Правила выполнения прыжка в длину с места]]	1				
39	[[Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами]]	1				
40	[[Приземление после спрыгивания с горки матов]]	1				
41	[[Обучение прыжку в длину с места в полной координации]]	1				
42	[[Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега]]	1				
43	[[Разучивание фазы приземления из прыжка]]	1				
44	[[Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке]]	1				
45	[[Разучивание выполнения прыжка в длину с места]]	1				
46	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				
47	[[Обучение способам организации игровых площадок]]	1				
48	[[Самостоятельная организация и проведение подвижных игр]]	1				
49	[[Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»]]	1				
50	[[Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»]]	1				
51	[[Разучивание подвижной игры «Не оступись»]]	1				
52	[[Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»]]	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
53	[[Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»]]	1				
54	[[Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»]]	1				
55	[[ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы]]	1				
56	[[Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО]]	1				
57	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры]]	1				
58	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры]]	1				
59	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры]]	1				
60	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры]]	1				
61	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1				
62	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры]]	1				
63	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1				
64	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры]]	1				
65	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры]]	1				
66	[[Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО]]	1				
Добавить строку						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

