МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

МКУ " Управление образования"

МБОУ "Гимназия №8"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель УМО	заместитель директора по УВР	Директор
_____	_____	_____
Бирюкова Н.В.	Цинн О.А.	Сазонова Н.С.
Протокол № 4 от «25» 08 2023 г.	Приказ №177 от «28» 08 2023 г.	Приказ №177 от «28» 08 2023 г.

Надежда Сергеевна Сазонова

Подписано цифровой подписью: Надежда Сергеевна Сазонова
Дата: 2023.09.03 20:16:53 +07'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 715227)

учебного предмета «Физическая культура»

(Вариант 2)

для обучающихся 1 класса

г. Рубцовск- 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся 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 физкультминуток 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю). В связи наличием в школе бассейна в программу введено 7 часов на плавательную подготовку, в результате были изменены часы в разделах программы. 31 час отведен на внеурочную деятельность.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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 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

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9
1.2	Осанка человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	12	https://resh.edu.ru/subject/9
2.2	Плавательная подготовка	7	https://resh.edu.ru/subject/9
2.3	Гимнастика с основами акробатики	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
2.4	Лыжная подготовка	12	https://resh.edu.ru/subject/9
2.5	Подвижные и спортивные игры	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
Итого по разделу		53	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	https://resh.edu.ru/subject/9
Итого по разделу		9	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
2	Чем отличается ходьба от бега. Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
3	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
5	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
6	Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
7	ГТО - что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1		https://resh.edu.ru/subject/9

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
9	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
10	Плавательная подготовка. Правила техники безопасности. Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
11	Плавательная подготовка.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
12	Плавательная подготовка.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
13	Плавательная подготовка.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
14	Плавательная подготовка.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
15	Плавательная подготовка.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
16	Плавательная подготовка.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
17	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
18	Обучение способам организации игровых площадок. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
19	Разучивание подвижной игры "Охотники и утки".	1		https://resh.edu.ru/subject/9
20	Разучивание подвижной игры "Охотники и утки".	1		https://resh.edu.ru/subject/9
21	Осанка человека. Упражнения для осанки.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
22	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
23	Учимся гимнастическим упражнениям. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1		https://resh.edu.ru/subject/9

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
24	Акробатические упражнения, основные техники.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
25	Акробатические упражнения, основные техники.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
26	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Способы построения и повороты стоя на месте.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
27	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		https://resh.edu.ru/subject/9
28	Гимнастические упражнения с мячом.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
29	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
30	Гимнастические упражнения в прыжках.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
33	Современные физические упражнения.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
34	Правила и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
35	Упражнения в передвижении на лыжах.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
37	Техника ступающего шага во время передвижения.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
38	Техника ступающего шага во время передвижения.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1		https://resh.edu.ru/subject/9

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
41	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
42	Упражнения в передвижении с умеренной скоростью.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
43	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
44	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		https://resh.edu.ru/subject/9
45	Упражнение в передвижении с изменением скорости.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
47	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
48	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на животе. Сгибание рук в положении упор лежа.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
49	Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
50	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
51	Разучивание фазы приземления из прыжка.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
52	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
54	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
55	Разучивание подвижной игры "Не попади в болото".	1		https://resh.edu.ru/subject/9

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
56	Разучивание подвижной игры "Кто больше соберет яблок"	1		https://resh.edu.ru/subject/9
57	Разучивание подвижной игры "Кто больше соберет яблок"	1		https://resh.edu.ru/subject/9
58	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
59	Разучивание подвижной игры "Брось-поймай".	1		https://resh.edu.ru/subject/9
60	Разучивание подвижной игры "Брось-поймай"	1		https://resh.edu.ru/subject/9
61	Разучивание подвижной игры "Пингвины с мячом"	1		https://resh.edu.ru/subject/9
62	Разучивание подвижной игры "Пингвины с мячом"	1		https://resh.edu.ru/subject/9
63	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
64	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
65	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с разной скоростью передвижения.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
66	Разучивание выполнение прыжка в длину с места.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
68	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры.	1		https://resh.edu.ru/subject/9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителейобщеобразовательной организаций/ В.И.Лях.- М.: Просвещение

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/

https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/https://resh.edu.ru/subject/9
http://school- collection.edu.ru http://nachalka.infoРЭШ