

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Павловская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:
заместитель директора по УМР
_____/Жирнова Т.А./

Утверждаю:
директор МБОУ «Павловская СОШ»
_____/Богомазова Л. С./
Приказ № 157 от «31» мая 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура, 1 класс

2022/2023 учебный год

Рассмотрено:
ШМО учителей эстетического и
физического развития
МБОУ «Павловская СОШ»
Протокол № 4 от «30» мая 2022г.

Составитель:
Храмкина А.А,
учитель физической культуры
МБОУ «Павловская СОШ»

Павловск, 2022г.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года, приказ № 286 и на основе примерной рабочей программы по физической культуре, разработанной ФГБНУ ИСРО РАО (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.).

В 1 классе в соответствии с учебным планом школы и годовым календарным графиком на уроки физической культуры отводится 66 ч (2 ч в неделю, 33 учебные недели). Для обеспечения двигательной активности третий час в неделю реализуется через внеурочную деятельность.

Последовательность изучения тематических блоков скорректирована для обеспечения возможности реализации предметного содержания в соответствии с логикой изучения тем и с учётом образовательных потребностей и интересов обучающихся.

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.

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Примечание (возможность использования по теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов)
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	Инфоурок
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1.	Режим дня школьника	2	Учи.ру
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура			
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	Мультиурок
3.2.	Осанка человека	1	Презентация
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/ <u>9</u>
Итого по разделу		3	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	3	https://rosuchebnik.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических	4	Презентации
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	https://fk-i-s.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	5	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	http://fizkultura-na5.ru/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	Презентации

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	3	http://www.openclass.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	3	Презентации
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3	Российская электронная школа
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	3	http://fizkultura-na5.ru/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	6	Презентации
Итого по разделу		38	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура			
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	https://www.uchportal.ru/load/101
Итого по разделу		18	
Общее количество часов по программе		66	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Примечание
1.	Что понимается под физической культурой	1	Вводный	
2.	"Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	Вводный	
3.	"Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	Комбинированный	
4.	"Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	Комбинированный	
5.	Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	Вводный	
6.	Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	Комбинированный	
7.	Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	Комбинированный	
8.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	Учетный	
9.	Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	Комбинированный	

10.	"Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	Вводный	
11.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	Учетный	
12.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	Учетный	
13.	"Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	Комбинированный	
14.	"Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	Комбинированный	
15.	"Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	Комбинированный	
16.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	Комбинированный	
17.	"Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	Вводный	
18.	"Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	Комбинированный	
19.	"Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	Комбинированный	

20.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	Учетный	
21.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	Учетный	
22.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	Вводный	
23.	"Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	Вводный	
24.	"Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	Комбинированный	
25.	"Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	Комбинированный	
26.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах	1	Вводный	
27.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах	1	Комбинированный	
28.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах	1	Комбинированный	
29.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	Вводный	
30.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	Комбинированный	
31.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	Комбинированный	

32.	Что понимается под физической культурой	1	Вводный	
33.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	Учетный	
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	Вводный	
35.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	Комбинированный	
36.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	Комбинированный	
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	Комбинированный	
38.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	Комбинированный	
39.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	Комбинированный	
40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	Комбинированный	
41.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	Комбинированный	
42.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	Учетный	

43.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	Учетный	
44.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	Учетный	
45.	"Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	Вводный	
46.	"Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	Комбинированный	
47.	"Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	Комбинированный	
48.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	Учетный	
49.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	Учетный	
50.	Режим дня школьника	1	Вводный	
51.	Режим дня школьника	1	Вводный	
52.	"Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	Комбинированный	

53.	"Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	Комбинированный	
54.	"Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	Комбинированный	
55.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	Учетный	
56.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	Учетный	
57.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	Вводный	
58.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	Вводный	
59.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	Комбинированный	
60.	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1	Комбинированный	
61.	Осанка человека	1	Вводный	
62.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	Учетный	
63.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	Учетный	
64.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Вводный	

65.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	Учетный	
66.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	Учетный	
Итого		66		

