

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство Просвещения и воспитания Ульяновской области
МО «Павловский район»

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Павловская основная школа №2

РАССМОТРЕНО

и принято

на заседании ШМО

учителей начальных классов

Протокол № 1

от «__»__2023 г.

Руководитель ШМО

_____/Е.Е.Пахомова/

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____/Л.Р. Королева/

«__»__2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ

Павловской ОШ №2

_____/О.Г.Малова/

Приказ № __68-ОД

от«__01__»__09__2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: физическая культура
(ID 3695125)

Класс: 1

Сроки реализации: 2023– 2024учебный год

Учитель высшей категории: Пахомова Елена Евгеньевна

р.п. Павловка

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 используются образовательным учреждением исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в первом 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 – 66 часов (2 часа в неделю).

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.

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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов				Электронные (цифровые) образоват
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ www.edu.ru	
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
1.3	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uch.ru	
2.2	Легкая атлетика	19	0	19	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uch.ru	

2.3	Подвижные и спортивные игры	24	0	24	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uch
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uch https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Понятие «физическая культура». История ГТО. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		https://www.gto.ru
2	ТБ. История лёгкой атлетики. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс ОРУ. ПИ«Вызов номеров».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	ТБ. Техника челночного бега с высокого старта).	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

6	Бег 60 м. П/И «Вызов номеров».	1	0	1		www.edu.ru www.
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	1		www.edu.ru www.
8	Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		www.edu.ru www.
9	Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	0	1		www.edu.ru www.
10	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1		www.edu.ru www.
11	ТБ на уроках. Подвижные игры . "Шишки, желуди, орехи", « Гуси-лебеди»	1	0	1		www.edu.ru www.
12	ТБ. Знакомство с историей возникновения народных игр. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Передача и ловля мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.
13	Эстафеты с мячами. «Метко в цель». Развитие координационных способностей	1	0	1		www.edu.ru www.
14	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.
15	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1		www.edu.ru www.
16	Эстафеты. Упражнения с предметами: со	1	0	1		www.edu.ru www.

	скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку					
17	Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1	0	1		www.edu.ru www.
18	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		www.edu.ru www.
19	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		www.edu.ru www.
20	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		www.edu.ru www.
21	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		www.edu.ru www.
22	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		www.edu.ru www.
23	Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1		www.edu.ru www.
24	Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		www.edu.ru www.
25	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя	1	0	1		www.edu.ru www.

	на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.					
26	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0			www.edu.ru www.
27	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекаты из упора присев в упор присев;	1	0	1		www.edu.ru www.
28	Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1		www.edu.ru www.
29	Из упора присев перекаты назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперёд лев и «мост» - лев	1	0	1		www.edu.ru www.
30	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1		www.edu.ru www.
31	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1		www.edu.ru www.
32	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с	1	0	1		www.edu.ru www.

	высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»					
33	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1		www.edu.ru www.
34	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	1		www.edu.ru www.
35	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1		www.edu.ru www.
36	ТБ. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	0	1		www.edu.ru www.
37	Ведение и удар по воротам	1	0	1		www.edu.ru www.
38	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. ПИ	1	0	1		www.edu.ru www.
39	Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1		www.edu.ru www.
40	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1		www.edu.ru www.
41	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1		www.edu.ru www.
42	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1		www.edu.ru www.
43	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1		www.edu.ru www.
44	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1		www.edu.ru www.

45	Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1		www.edu.ru www.
46	Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1		www.edu.ru www.
47	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1		www.edu.ru www.
48	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. ПИ «Передай соседу»	1	0	1		www.edu.ru www.
49	Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1	0	1		www.edu.ru www.
50	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания. Подтягивания.	1	0	1		www.edu.ru www.
51	Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега. «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		www.edu.ru www.
52	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	0	1		www.edu.ru www.
53	Высокий старт. Развитие выносливости.	1	0	1		www.edu.ru www.
54	Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	0	1		www.edu.ru www.
55	Челночный бег 3*10	1	0	1		www.edu.ru www.
56	Бег по пересечённой местности.	1	0	1		www.edu.ru www.
57	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	0	1		www.edu.ru www.
58	Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	1		www.edu.ru www.

59	Прыжки на заданное расстояние.	1	0	1		www.edu.ru www.
60	Метание мяча в цель.	1	0	1		www.edu.ru www.
61	Челночный бег 3*10,	1	0	1		www.edu.ru www.
62	Бег 30 метров, п/и «Брось-поймай»	1	0	1		www.edu.ru www.
63	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1		www.edu.ru www.
64	Прыжок в длину с места. п/и «Пингвины с мячом»	1	0	1		www.edu.ru www.
65	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1		www.edu.ru www.
66	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1	0	1		https://www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

