

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное образование, Красноармейский район, ст.Полтавская

МБОУ СОШ №1

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей физической культуры

_____И.В.Корж_____
Протокол №1
от "___"августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____С.Н.Лысенко_____
Протокол №1
от "___"августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №1

_____Л.Ф.Братикова_____
Приказ №_____
от "___"августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2721949)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Корж Светлана Александровна
учитель физической культуры

ст.Полтавская, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно - нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

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 прикладно- ориентированной направленности.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее - ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений.

Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно - ориентированной, личностно - развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно - спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно - спортивной деятельности. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно - нравственному

воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре(информационный компонент деятельности);

-способы самостоятельной деятельности(операциональный компонент деятельности);

-физическое совершенствование(мотивационно - процессуальный компонент деятельности),которое подразделяется на физкультурно - оздоровительную и спортивно – оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом,атакже определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития:гибкости,координации,быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.Они обеспечивает преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений,восприятия образов,так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств,благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации

принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно - деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого - педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко - социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренней гимнастики, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

-освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

-умение организовывать собственную деятельность ,выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

-умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

-умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

-умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, составляет 66 часов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

-ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

-представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

-знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно - педагогической традиции;

-познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

-познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

-интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

-осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

-экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;

ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

-экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

-ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

-выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

-моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

-устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

-классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

-приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

-самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

-формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

-овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

-использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

-использовать средства информационно - коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и вне учебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

-вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики - уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

-описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

-строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

-организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

-проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

-продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

-конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности

обучающегося строить учебно - познавательную деятельность, учитывая все её компоненты(цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

-оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма(снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

-контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

-предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

-проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

-осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

-гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

-игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т.п.);

-туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

-спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых

искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке);

- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

- знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование:

Физкультурно - оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно- двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств(гибкость,координация),эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно – скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения,направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
- осваивать способы игровой деятельности.

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 физкультурминутки 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 сравнительно скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом;

упражнения гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ноги из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упор 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контроль работы	Практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	1		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
3.2.	Осанка человека	1	0	1		знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; знакомятся с понятием; «осанка человека»; правильной и неправильной формой осанки; обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямо стояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	0	0.5		обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев руки спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

						комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений(упражнения для усиления дыхания и работы сердца;для мышц рук,туловища,спины,живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).		
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе	Устный опрос	Презентация "Правила поведения на уроках "Гимнастики с основами акробатики"
4.2.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.3.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	0	4		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189541/

					(вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;		
4.4	Гимнастические упражнения	4	0	4	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом(подбрасывание одной рукой и двумя руками;перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу;поочерёдное и последовательное вращение сложенной в двое скакалкой одной рукой с правого и левого бока,двумя руками с правого и левого бока,перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе;с поворотом в правую и левую сторону)	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223638/
4.5.	Акробатические упражнения	6	0	6	наблюдают и анализируют образцы техники учителя,контролируют её выполнение другими учащимися,помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;;обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;;разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;;разучивают прыжки в упоре на	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61609 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/

						руках, толчком двумя ногами;		
4.6	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное Передвижение в ходьбе и беге	5	0	5		обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения ; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера(передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения(по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой(по команде);	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169079/
4.7	Прыжок в длину с места	4	0	4		знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения(расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);разучивают одновременное отталкивание двумя ногами(прыжки вверх из полуприседа на месте;с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа; Тестирование	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/169106 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
4.8	Прыжок в длину и высоту с прямогоразбега	3	0	3		разучивают выполнение прыжка в длину с	Практическая	Презентация "Прыжок в длину с разбега"

						места, толчком двумя в полной координации;	работа	
4.9	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	18	0	18		Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189641 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/start/189645 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/start/223863 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662
Итого по разделу		46						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	16	0	16		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; Тестирование	Презентация
Итого по разделу		16						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Инструктаж по ТБ. Что понимается под физической культурой	1	0	1		Устный опрос
2.	Основная стойка , построение в шеренгу и колонну. Тест – 3х10м. П/и "Быстро по местам"	1	0	1		Практическая работа; тестирование
3.	Повороты направо, налево". П/и "Суша-море". Тест 30м.	1	0	1		Практическая работа; тестирование
4.	Строевые команды. Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Тест- подтягивание.	1	0	1		Практическая работа; тестирование
5.	Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением .ОРУ .Эстафеты. Тест-поднимание туловища	1	0	1		Практическая работа; тестирование
6.	Т/б при беге. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий П/и «Быстро по своим местам».	1	0	1		Практическая работа
7.	Высокий старт с последующим ускорением. П/и «Смена сторон». Тест- 1000м.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование.
8.	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/и "Вызов номеров".	1	0	1		Практическая работа.
9.	Бег по пересечённой местности 500-600м. ОРУ без предметов	1	0	1		Практическая работа.
10.	Различные прыжки с отталкиванием одной и приземлением на две. П/и «Шишки-желуди-орехи».	1	0	1		Практическая работа
11.	П/и с бегом "Зайцы, сторож и Жучка". ОРУ.	1	0	1		Практическая работа
12.	П/и с бегом "Пятнашки". Развитие быстроты.	1	0	1		Практическая работа
13.	П/и с бегом "Два мороза". Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
14.	П/и с бегом "Бег сороконожек". Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
15.	П/и с бегом "Вызов номеров". Поднимание туловища.	1	0	1		Практическая работа

16.	П/и с прыжками "Зайцы в огороде. Подтягивание.	1	0	1		Практическая работа
17.	П/и с прыжками "Волк во рву". Развитие гибкости.	1	0	1		Практическая работа.
18.	П/и с прыжками "Прыгающие воробушки". Эстафеты.	1	0	1		Практическая работы.
19.	Личная гигиена. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работы.
20.	Правила поведения на уроках физической культуры. П/и"Совушка"	1	0	1		Практическая работа;
21.	Основная стойка, построение в шеренгу и колонну. П/и"Сигнал"	1	0	1		Практическая работа
22.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1		Практическая работа
23.	Передвижение по гимнастической скамейке(на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра)	1	0	1		Практическая работа
24.	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.Лазание по гимнастической стенке.	1	0	1		Практическая работа
25.	Лазание по гимнастической стенке. П/и"Паучки"	1	0	1		Практическая работа
26.	Т/б на уроках гимнастики с элементами акробатики. Группировка, перекат.П/и «Змейка».	1	0	1		Практическая работа
27.	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1	0	1		Практическая работа
28.	Кувырок вперёд в группировке.П/и«Тройка».	1	0	1		Практическая работа
29.	Отработка навыков выполнения группировки,кувырка.	1	0	1		Практическая работа
30.	Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа	1	0	1		Практическая работа
31.	Отработка навыков выполнения- стойки на лопатках П/и « Пройди бесшумно».	1	0	1		Практическая работа
32.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ в движении.	1	0	1		Практическая работа

33.	Осанка человека. Стойки баскетболиста и перемещения. Игра «Мяч капитану»	1	0	1		Практическая работа
34.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча.	1	0	1		Практическая работа
35.	Ведение правой и левой рукой на месте. Эстафеты с ведением мяча	1	0	1		Практическая работа
36.	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Салки»	1	0	1		Практическая работа
37.	Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди. П/и «Овладей мячом»	1	0	1		Практическая работа
38.	Броски мяча в упрощенных условиях – одной и двумя руками. П/и: «Два капитана»	1	0	1		Практическая работа
39.	Т/б при занятиях волейболом. Стойка игрока и перемещения. П/и: «Салки»	1	0	1		Практическая работа
40.	Броски мяча в стену и ловля после отскока. Подбрасывание мяча над собой. П/и: «Охотники и утки».	1	0	1		Практическая работа
41.	Различные передачи мяча в парах. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
42.	Прием мяча снизу в парах с набрасывания партнера. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
43.	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах, эстафетах.	1	0	1		Практическая работа
44.	Закрепление и совершенствование держания, ловли и передачи мяча.	1	0	1		Практическая работа
45.	Т/б при занятиях футболом. Стойка игрока и перемещения. П/и «Салки»	1	0	1		Практическая работа;
46.	Ведение мяча носком правой, левой ногой. П/и «Пингвины с мячом»	1	0	1		Практическая работа
47.	Ведение футбольного мяча шагом и в беге. «Играй, играй мяч не теряй»	1	0	1		Практическая работа
48.	Удары по воротам. Игра «Снайперы»	1	0	1		Практическая работа
49.	Удары по неподвижному мячу носком стопы. Игра «Овладей мячом»	1	0	1		Практическая работа

50.	П/и"Футболист", "Футбольный слалом"	1	0	1		Практическая работа
51.	Утренняя зарядка. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
52.	Бег из разных исходных положений. Тест1- бег30м. Метание малого мяча в цель.	1	0	1		Практическая работа
53.	Прыжок в длину с места - Тест2 .П/ игра "Третий лишний".Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
54.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м. Бег 3х10м.	1	0	1		Практическая работа
55.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель(2х2)с 3-4м.П/и"Перестрелка".Поднимание туловища.	1	0	1		Практическая работа
56.	Метание мяча 150 гр. На дальность. П/и "Летающий мяч"	1	0	1		Практическая работа
57.	П/и "Гонка с выбыванием", "Ловишки на одной ноге"	1	0	1		Практическая работа
58.	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Специально -беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. П/И"Смена лидера", "Салки с выручалкой"	1	0	1		Практическая работа;
60.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. П/и "Ловля кузнечика""Сигнал"	1	0	1		Практическая работа;
61.	Наклон вперед из положения сидя. П/и "Хитрая лиса", "Оторви хвост"	1	0	1		Практическая работа;
62.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. П/игра"Прыжки по полоскам"	1	0	1		Практическая работа;
63.	Полоса препятствий. Эстафеты с мячом. Бег 1000м.	1	0	1		Практическая работа;
64.	П/ игра«Играй, играй мяч не теряй». Прыжки в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;
65.	П/и "Рыбаки и рыбки", "Охота на уток"	1	0	1		Практическая работа;
66.	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебник Физическая культура, 1-4 класс/Лях.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭС

Электронная библиотека

Продленка

Презентации по разделам программы

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

РЭС

Электронная библиотека