

**Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №37» г. Улан-Удэ**

УТВЕРЖДАЮ
приказ № 140-од
от «01» 09 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
1 класс
Срок реализации 2022-2023 учебный год.**

Составила: Санжижапова Ю.Д.,
учитель физической культуры

**Улан-Удэ
2022**

Пояснительная записка

Настоящая программа по физической культуре составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России №286 от 31.05.2021 года «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
3. Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ №37»;
4. Примерной программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре;
5. Школьного учебного плана МАОУ «СОШ №37» на 2022 – 2023 учебный год.
6. В соответствии с основными направлениями воспитательной деятельности, определенными в разделе «Обновление воспитательного процесса с учетом современных достижений науки и на основе отечественных традиций» Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);
7. Приказ Министерства просвещения России от 11.12.2020 №712;
8. Примерной программы воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.);
9. В соответствии с программой воспитательной работы МАОУ «СОШ №37» г. Улан-Удэ.

Адресат

Программа рекомендована учащимся для обучения физической культуры в 1 классе общеобразовательной школы.

Объем и сроки обучения

Программа по «Физической культуре» общим объемом 68 часов изучается согласно Базисному учебному плану ОУ.

Место учебного курса в учебном плане

Согласно учебному плану в 1 классах изучается интегрированный предмет «Физическая культура». При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования».

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

В программе предусмотрены уроки, направленные на реализацию дистанционного обучения. Дистанционное обучение в настоящее время может рассматриваться как инновационная форма обучения, которая позволяет получать знания через интернет под контролем учителя.

Цель дистанционного обучения – предоставить ученикам элементы универсального образования, которые позволят им эффективно адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим условиям и успешно интегрироваться в современное общество. Данный вид обучения базируется на основе передовых информационных технологий, применение которых обеспечивает быструю и гибкую адаптацию под изменяющиеся потребности ученика.

С помощью дистанционного обучения удастся решать такие педагогические задачи, как:

- формирование у учеников познавательной самостоятельности и активности;
- создание эффективного образовательного пространства;
- развитие у детей критического мышления и способности конструктивно обсуждать различные точки зрения.

Содержание образования по физической культуре в 1 классе, включающее дистанционное обучение, реализуется посредством форм обучения участие (онлайн, офлайн) в разнообразных интернет мероприятиях (интернет-фестивали, олимпиады, конкурсы, викторины и т. д.); организация дополнительного обучения по «интересам».

Применение дистанционного обучения в учебном процессе позволяет:

- сделать урок наглядным, красочным, информативным;
- использовать дифференцированный и лично – ориентированный подход к обучению;
- активизировать познавательную деятельность учащегося;
- повысить мотивацию учащихся к изучению предмета;
- развивать мышление и творческие способности детей.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Основной целью обучения физической культуре в начальной школе – формирование личности школьника, посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

В ходе достижений поставленной цели решаются следующие задачи.

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- содействие ликвидации или стойкой компенсации нарушений со стороны органов и систем, вызванных тем или иным заболеванием, постепенная адаптация организма занимающихся к воздействию физических нагрузок;
- обучение рациональному дыханию, формирование правильной осанки и, в необходимости, ее коррекция;
- способствовать более успешному овладению учебной программой;
- повышение физической и умственной работоспособности;

- воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижным играм;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Взаимосвязь коллективной и самостоятельной работы обучаемых

При изучении курса для учащихся предусмотрены большие возможности для самостоятельной работы, а именно использование заданий, требующих поиска, переработки и представления информации в новом виде. Освоение курса предполагает изменение роли ученика и учителя в учебном процессе относительно традиционной парадигмы, а также учета динамики передачи ученику ответственности за собственное учение. В ходе прохождения программы, обучающиеся самостоятельно могут выбирать уровень сложности и характер задания, роль и характер участия в групповой работе.

Формы организации учебного процесса

- индивидуальная;
- парная;
- групповая;
- коллективная;
- фронтальная.

Структура программы

Программа по физической культуре для 1 класса включает следующие разделы:

- Пояснительная записка.
- Содержание обучения физической культуре.
- Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».
- Тематическое планирование.

Итоговый контроль

Оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью контрольного зачета или итогового теста, которая включает вопросы по основным проблемам курса.

Предполагаемый результат

- укрепление здоровья;
- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение устойчивости организма к вредным воздействиям окружающей среды;
- развитие психических процессов, воли, самостоятельности;
- овладение гигиеническими навыками;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем;
- улучшение обмена веществ;
- укрепление опорно - двигательного аппарата.

Содержание обучения физической культуре

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.

Формирование функциональной грамотности на уроках физкультуры. Выполнение домашнего задания в виде теста, заполнения таблицы, подготовки сообщения по теме, написания реферата.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Изучение физической культуры в 1 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

Личностные результаты.

Патриотическое воспитание:

- проявление интереса к истории развития физической культуры и спорта;
- ценностное отношение к достижениям российских спортсменов и российской спортивной школы к использованию этих достижений в других науках и прикладных сферах.

Гражданское и духовно – нравственное воспитание

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав;
- представление о физической культуре основах функционирования различных структур, явлений, процедур гражданского общества (выборы, опросы и пр.);
- готовность к обсуждению этических проблем, связанных с практическим применением достижений науки, осознанием важности морально – этических принципов в деятельности учёного.

Трудовое воспитание

- установка на активное участие в решении практических задач спортивной направленности;

- осознание важности физической культуры на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитием необходимых умений;

- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных интересов и общественных потребностей.

Эстетическое воспитание

- способность к эмоциональному и эстетическому восприятию объектов, задач, решений, рассуждений;

- умение видеть закономерности в искусстве.

Ценности научного познания

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества,

- понимание науки как сферы человеческой деятельности, этапов её развития и значимости для развития цивилизации;

- овладение языком физической культурой как средством познания мира;

- овладение простейшими навыками исследовательской деятельности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

- готовность применять знания в интересах своего здоровья;

- ведение здорового образа жизни (здоровое питание, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- сформированность навыка рефлексии;

- признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Экологическое воспитание

- ориентацией на применение знаний для решения задач в области сохранности окружающей среды,

- планирование поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

- осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды

- готовность к действиям в условиях неопределённости, повышению уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, приобретать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

- необходимость в формировании новых знаний, в том числе формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие;

- способность осознавать стрессовую ситуацию, воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер, корректировать принимаемые решения и действия, формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт.

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
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Тематическое планирование

№	Тема/Раздел	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Легкая атлетика (17 часов)			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
2	Входная диагностика. История возникновения физической культуры и первых соревнований. Техника выполнения беговых упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
3	Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/
4	ОРУ на уроках физической культуры. Как возникли физические упражнения.	1	Презентация
5	Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие). Беговые упражнения.	1	Презентация
6	Беговые упражнения. Техника выполнения старта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
7	Техника выполнения старта. Специальные упражнения бегуна	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
8	Техника спринтерского бега	1	Презентация
9	Техника челночного бега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
10	Техника метания мяча (мешочка) на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/
11	Броски малого мяча в горизонтальную цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/
12	Режим дня и личная гигиена человека	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
13	Прыжки и их разновидности	1	Презентация
14	Техника прыжка в длину с места	1	Презентация
15	Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений	1	Презентация
16	Русские народные подвижные игры	1	Презентация
17	Прыжковые упражнения.	1	Презентация
Гимнастика (14 часов)			
18	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	Презентация

19	Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека. Упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/556/6/
20	Организующие команды, построение в шеренгу и колонну. Основные виды гимнастических стоек.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/410/2/
21	Организующие команды, построение в шеренгу и колонну. Основные виды гимнастических стоек.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/410/2/
22	Организующие команды, построение в шеренгу и колонну. Основные виды гимнастических стоек.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/410/2/
23	Промежуточный тест.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/410/2/
24	Основные виды гимнастических упоров. Техника их выполнения.	1	Презентация
25	Комплекс упражнений для формирования осанки	1	Презентация
26	Комплекс упражнений для формирования осанки	1	Презентация
27	Упражнения на развитие гибкости. Основные виды положений лежа.	1	Презентация
28	Упражнения на развитие гибкости. Основные виды положений лежа.	1	Презентация
29	Основные виды приседов. Техника выполнения приседов.	1	Презентация
30	Основные виды приседов. Техника выполнения приседов.	1	Презентация
31	Гимнастические упражнения прикладного характера. Строевые упражнения. Исходные положения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/410/2/
Лыжная подготовка (8 часов)			
32	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/574/0/
33	Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	1	Презентация
34	Упражнения на технику ступающего шага на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/574/0/
35	Упражнения на технику ступающего шага на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/574/0/
36	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж на месте	1	Презентация
37	Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Техника скользящего шага.	1	Презентация

38	Подвижные игры на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/509/9/
39	Подвижные игры на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/509/9/
Подвижные и спортивные игры (12 часов)			
40	Общие развивающие упражнения с малыми мячами. Броски набивного мяча	1	Презентация
41	Техника прыжка через скакалку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/419/1/
42	Упражнения на технику бросков и ловли баскетбольного мяча	1	Презентация
43	Броски и ловля мяча в парах	1	Презентация
44	Техника передачи способом: от груди, из-за головы.	1	Презентация
45	Ведение мяча на месте и в движении	1	Презентация
46	Подвижные игры с ведением мяча	1	Презентация
47	Подвижные игры с прыжками	1	Презентация
48	Режим дня, составление индивидуального режима дня по образцу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/573/6/start/168916
49	Баскетбол. Передача и ловля мяча стоя в парах и в движении.	1	Презентация
50	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте	1	Презентация
51	Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол	1	Презентация
Легкая атлетика (15 часов)			
52	Упражнения на освоение техники спринтерского бега	1	Презентация
53	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты. Техника выполнения.	1	Презентация
54	Специальные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/8/
55	Повторение техники челночного бега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/573/9/
56	Челночный бег 3x10. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/573/9/
57	Повторение техники прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения.	1	Презентация
58	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/407/8/
59	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/7/
60	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/418/7/
61	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/406/3/
62	Итоговый тест.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/423/6/

63	Подвижные игры , их значение для физического развития. Подвижные игры со сложными способами передвижения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/
64	Легкоатлетические упражнения для развития физических качеств и основных групп мышц.	1	Презентация
65	Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168908/
66	Прыжковые упражнения.	1	Презентация
	Итого	66	