

Комитет администрации Чарышского района по образованию
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Маралихинская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано» Ответственный по УВР _____ /Похорукова О.С./ «____» _____ 20__	«Утверждено» Директор МБОУ « Маралихинская СОШ» _____ /Домникова С.Н./ Приказ № <u>32</u> от «02» 06. 2022 г.
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(наименование учебного предмета, курса)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

образовательная область

НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

степень обучения

1(первый)

(класс)

разработана на основе Примерной рабочей программы НОО по физической культуре для учащихся 1-4 классов

Срок реализации программы **2022-2023**
(учебный год)

Программу составил (а) **Харина Г.Н., учитель начальных классов**
(Ф.И.О. учителя, должность)

с. Маралиха, 2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012г № 273-ФЗ п.6 ст.28 (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюстерции России 05.07.2021 N 64100)
3. Приказ Минобрнауки Алтайского края от 17.08.2021 № 1044 (ред. от 25.08.2021) «О введении федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в общеобразовательных организациях Алтайского края в 2021-2022 учебном году»
4. Приказ №61/1 от 01.09.2021г «Об утверждении основной образовательной программ ФГОС НОО»
5. Учебного плана МБОУ «Маралихинская СОШ» на 2022-2023 учебный год пр.№ 25/2 от 17.05.2022г.
6. Положения о рабочей программе МБОУ «Маралихинская СОШ» пр. № 22/1 от 18.04.2022г
7. Положения о текущем и промежуточном контроле МБОУ «Маралихинская СОШ» пр.№ 53/1 от 27.08.2021
8. Примерной рабочей программы начального общего образования физическая культура, 2021г

Для реализации данной программы используется учебник «Мой друг - физкультура» 1- 4 кл. автор В. И. Лях М.: Просвещение 2016.

Место предмета в УП

Согласно учебному плану МБОУ «Маралихинская СОШ» для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры в первом классе отводится 3 часа в неделю, (33 учебные недели), 99 часов в учебном году.

Преподавание ведется на основе Примерной рабочей программы НОО (проект) по физической культуре для учащихся 1-4 классов, 2021

Целью школьного физического воспитания является:

- 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;

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия,
- содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных способностей (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений);
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;

- выработку представлений о основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умение взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Формы организации учебного процесса.

Формы организации учебной деятельности определяются видами учебной работы, спецификой учебной группы, изучаемым материалом, учебными целями.

Возможны следующие организационные формы обучения:

- классно-урочная;
- групповая работа;
- внеклассная работа, кружковая работа;
- самостоятельная работа учащихся по изучению нового материала, отработке учебных навыков и навыков практического применения приобретенных знаний, выполнение индивидуальных заданий творческого характера.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать

первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся

в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

-сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

-выявлять признаки правильной и неправильной осанки,

приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

-воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

-высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

-управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

-обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

-выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

-выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

-проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся

в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

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;

Содержание учебного предмета

№	Разделы и темы	Количество часов
	Знания о физической культуре	В процессе занятий
	Способы физической (двигательной) деятельности	В процессе занятий
	Физическое совершенствование <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	17
	<i>Легкая атлетика</i>	33
	<i>Лыжные гонки</i>	21
	<i>Подвижные игры</i>	27
	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	13
	ИТОГО:	99

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре в процессе урока		
	Знания о физической культуре	
	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	
	Современные Олимпийские игры.	
Способы физкультурной деятельности в процессе урока		
	Режим дня и его планирование	
	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	
	Комплексы упражнений для развития физических качеств.	
1	Что такое физическая культура.	1
Физическое совершенствование <i>Гимнастика с основами акробатики-17</i>		
2-5	Движения и передвижения строем.	4
6-13	Акробатика.	8

14-19	Снарядная гимнастика. Прикладная гимнастика	6
<i>Легкая атлетика - 33</i>		
20-27	Беговая подготовка	8
28-34	Прыжковая подготовка.	7
35-37	Броски большого мяча.	3
39-41	Метание малого мяча	3
42-45	Бег по пересеченной местности.	4
46-47	Кроссовая подготовка.	2
48	Равномерный медленный бег.	1
49-51	Спортивная игра <i>мини-футбол</i>	3
52	Равномерный бег	1
53	Бег с преодолением препятствий.	1
<i>Лыжные гонки - 21</i>		
54-63	Все на лыжи!	10
64-74	Технические действия на лыжах	11
<i>Подвижные игры- 27</i>		
75	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).	1

76	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	1
77	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	1
78	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	1
79	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	1
80	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации	1
81	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1
82	Эстафеты. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1
83	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
84	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1
<i>Подвижные игры с элементами баскетбола- 13</i>		
85	Ловля мяча на месте. Разучивание игры «Бросай и поймай».	1
86	Бросок мяча снизу на месте. Повторение игры «Бросай и поймай».	1
87	Бросок мяча снизу на месте.	1
88-89	Ловля мяча на месте. Разучивание игры «Передача мячей в колоннах».	2

90-91	Эстафеты с мячами. Разучивание игры «Мяч соседу».	2
92-93	Передача мяча снизу на месте. Повторение игры «Мяч соседу».	2
94-95	Эстафеты с мячами. Разучивание игры «Гонка мячей по кругу».	2
96-97	Повторение игры «Гонка мячей по кругу». Бросок мяча снизу на месте в щит.	2
98	Разучивание игры «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол.	1
99	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол. Игра «Выстрел в небо».	1