

Предмет: физическая культура

Класс: 1

Количество часов: 66 (2 часа в неделю)

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа начального общего образования по физической культуре для 1 класса разработана в соответствии с ФГОС НОО (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. N 286), с учётом Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 года № 1/22), и на основе следующих документов:

- ООП НОО ВГГ;
- Рабочая программа воспитания ВГГ;
- примерная рабочая программа начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.);
- УМК «Школа России»;
- авторская программа В.И. Лях по предмету «Физическая культура»;
- Учебник. Лях В.И. Физическая культура. 1 класс. Акционерное общество «Издательство Просвещение».

Целевым приоритетом воспитательной работы Вятской гуманитарной гимназии является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. В рамках школьного урока достижение поставленной цели воспитания реализуется через:

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета: демонстрацию примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

Программа по физической культуре отражает основные требования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения образовательных программ и составлена с учётом Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура».

Рабочая программа даёт представление о целях обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета «Физическая культура»; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения программ начального общего образования, требований к результатам обучения физической культуре, а также основных видов деятельности обучающихся.

Общая характеристика учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Цель изучения учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

Место учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в учебном плане

В системе общего образования «Физическая культура» признана обязательным учебным предметом, который входит в состав предметной области «Физическая культура» и преподаётся в начальной школе с 1 по 4 класс включительно.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

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

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые образовательные результаты

Личностные результаты

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

Коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

Регулятивные УУД:

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

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Тематическое планирование

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Количество практических работ	Электронный (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре 1 час				
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	1	http://www.uroki.net/docfizcult/docfizcult14.htm http://www.openclass.ru/node/52590 http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-4417 http://www.4stupeni.ru/category/konspekt_3_sport http://www.salam-spb.ru/index.php?page=fizkultura-v-3-klasse http://festival.1september.ru/articles/416670/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 0,5 часов				
2.1.	Режим дня школьника	0.5	0,5	http://www.uroki.net/docfizcult/docfizcult14.htm http://www.openclass.ru/node/52590 http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-4417 http://www.4stupeni.ru/category/konspekt_3_sport http://www.salam-spb.ru/index.php?page=fizkultura-v-3-klasse http://festival.1september.ru/articles/416670/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура 2,5 часа				

3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0.5	0.5	http://www.uroki.net/docfizcult/docfizcult14.htm http://www.openclass.ru/node/52590 http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-4417 http://www.4stupeni.ru/category/konspekt_3_sport http://www.salam-spb.ru/index.php?page=fizkultura-v-3-klasse festival.1september.ru/articles/416670/
3.2.	Осанка человека	1	1	http://www.uroki.net/docfizcult/docfizcult14.htm http://www.openclass.ru/node/52590 http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-4417 http://www.4stupeni.ru/category/konspekt_3_sport http://www.salam-spb.ru/index.php?page=fizkultura-v-3-klasse festival.1september.ru/articles/416670/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	1	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура 56 часов				
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	4	4	http://www.uroki.net/docfizcult/docfizcult14.htm http://www.openclass.ru/node/52590 http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-4417 http://www.4stupeni.ru/category/konspekt_3_sport http://www.salam-spb.ru/index.php?page=fizkultura-v-3-klasse festival.1september.ru/articles/416670/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	2	http://www.uroki.net/docfizcult/docfizcult14.htm http://www.openclass.ru/node/52590 http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-4417
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	2	http://www.uroki.net/docfizcult/docfizcult14.htm http://www.openclass.ru/node/52590 http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-4417
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	5	5	http://www.uroki.net/docfizcult/docfizcult14.htm http://www.openclass.ru/node/52590 http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-4417
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	4	http://www.uroki.net/docfizcult/docfizcult14.htm http://www.openclass.ru/node/52590 http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-4417

4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	5	5	http://www.uroki.net/docfizcult/docfizcult14.htm http://www.openclass.ru/node/52590 http://www.k
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10	10	http://www.uroki.net/docfizcult/docfizcult14.htm http://www.openclass.ru/node/52590 http://www.k
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4	4	http://www.uroki.net/docfizcult/docfizcult14.htm http://www.openclass.ru/node/52590 http://www.k
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3	3	http://www.uroki.net/docfizcult/docfizcult14.htm http://www.openclass.ru/node/52590 http://www.k
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	6	http://www.uroki.net/docfizcult/docfizcult14.htm http://www.openclass.ru/node/52590 http://www.k
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	11	11	http://www.uroki.net/docfizcult/docfizcult14.htm http://www.openclass.ru/node/52590 http://www.k
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура 1 час				
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	6	6	http://www.uroki.net/docfizcult/docfizcult14.htm http://www.openclass.ru/node/52590 http://www.k - yroky.ru/load/71-1-0-4417 http://www.4stupeni.ru/category/konspekt_3_sport http://www.salam- spb.ru/index.php?page=fizkultura-v-3-klasse festival.1september.ru/articles/416670/
	ИТОГО:	66	66	