

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Комитет по образованию г. Ефремов

МКОУ "Военногородская СШ №18"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

Протокол № 1
от "29.08.2022" г.

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом

Протокол № 1
от "30.08.2022" г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МКОУ
"Военногородская СШ № 18"

Е.Д. Огнёва
Приказ № 103/1
от "31.08.2022" г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2433122)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Жуковский Юрий Вячеславович
учитель физической культуры

Ефремов 2022

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 физкультурминуток 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 при приобретении 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 физкультминутки, утренней зарядки, упражнений по

профилактики 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 культуры, 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			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	0		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;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
2.1.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6	0	6		обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; Обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).;	Практическая работа;	https://mosobr.tv/release/8004 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	2	0	2		знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры; требованиями к обязательному их соблюдению.;	Устный опрос; Практическая работа.;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	2	0	2		разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа); Знакомятся с понятием "исходное положение".;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	3		разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; Разучивают повороты; стоя на месте (вправо; влево).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

2.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3	0	3		Знакомятся с гимнастическими упражнениями рассказом и показом этих упражнений учителем. Ознакамливаются и опробывают основные подготавливающие движения гимнастических упражнений.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	3	0	3		Знакомятся с акробатическими упражнениями рассказом и показом этих упражнений учителем. Ознакамливаются и опробывают основные подготавливающие движения акробатических упражнений.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.7.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	12	0	12		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/4132/start/223883/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/main/190435/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393 https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	6	0	6		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; Разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	6	0	6		наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

2.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3	0	3		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); Выполняют прыжки в длину с места на жёстких матах.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	3	0	3		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); Выполняют "опробывание" прыжка с индивидуальной корректировкой ошибок учителем.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		49						
Раздел 3. Способы самостоятельной деятельности								
3.1.	Режим дня школьника	2	0	0		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 4. Оздоровительная физическая культура								
4.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		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/9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
4.2.	Осанка человека	1	0	1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; Знакомятся с возможными причинами нарушения осанки.;	Устный опрос; Практическая работа.;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

4.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений; её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста.;	Устный опрос; Практическая работа.;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		3						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	0	10		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	61				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортплощадка, спортзал, спортивный инвентарь.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортплощадка, спортзал, спортивный инвентарь.