

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
городского округа Саранск
"Прогимназия №119"**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей начальных
классов МАОУ "Прогимназия № 119"
Протокол № 6 от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам директора МАОУ "Прогимназия № 119"



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 класса
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Ковайкин Евгений Иванович
учитель физической культуры

Саранск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») соответствует Федеральной рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура» и включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы и тематическое планирование.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения физической культуры, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и планируемым результатам.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Содержание обучения раскрывает содержательные линии для обязательного изучения физической культуры в каждом классе на уровне начального общего образования.

Планируемые результаты программы по физической культуре включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения на уровне начального общего образования.

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований ФГОС НОО и федеральной рабочей программы воспитания.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования — формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;

- деятельностно-ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;

- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели. **Познавательная** цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре. **Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Объём учебного времени, отводимого на изучение физической культуры в 1-м классе 2 часа в неделю, 66 часов в учебном году.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты изучения предмета «Физическая культура» характеризуют готовность обучающихся руководствоваться традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и должны отражать приобретение первоначального опыта деятельности обучающихся.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные
--------------	------------------------------------	-------------------------	--------------------

	программы	Всего	Контрольные работы	Практические работы	(цифровые) образовательные ресурсы
1.	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	6 ч.	–	–	
2.	Легкая атлетика	15 ч.	–	–	
3.	Подвижные игры	23 ч.	–	–	
4.	Гимнастика с элементами акробатики	11 ч.	–	–	
5.	Лыжная подготовка	13 ч.	–	–	
Резервное время			–	–	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66 ч.	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Урок-сказка. Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры	1				
2.	Урок-игра. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Быстро по своим местам».	1				
3.	Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	1				
4.	Урок-эстафета. Бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов».	1				
5.	Урок- игра. Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку». Игра «Два Мороза».	1				
6.	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Понятие скорость бега.	1				
7.	Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1				
8.	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры Игра «Шишки-желуди-орехи».	1				

9.	Эстафеты. Бег с ускорением. Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Воробьи и вороны». ТБ при метании набивного мяча.	1				
10.	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Невод».	1				
11.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Игра «Мышеловка».	1				
12.	Игра «К своим флажкам». Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1				
13.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Игра «Пятнашки»	1				
14.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	1				
15.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	1				
16.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры	1				

	«Прыгающие воробушки»).					
17.	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1				
18.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1				
19.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	1				
20.	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Игра «Змейка».	1				
21.	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Подвижная игра «Горелки».	1				
22.	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора сидя. Подвижная игра «Иголка и нитка».	1				
23.	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка». Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1				

24.	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1				
25.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Правила предупреждения травматизма. Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	1				
26.	Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	1				
27.	Лазанье по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	1				
28.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1				
29.	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	1				
30.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Игра «Кузнечики».	1				
31.	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек»	1				
32.	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»	1				
33.	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	1				
34.	Урок-игра. Основные физические	1				

	качества. Игра «Слушай сигнал».					
35.	Эстафета «Веселые старты». Вербочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».	1				
36.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	1				
37.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1				
38.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок. Техника выполнения скользящего шага.	1				
39.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1				
40.	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	1				
41.	Техника выполнения ступающего и скользящего шага с палками. Игра «День и ночь»	1				
42.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками.	1				
43.	Техника спуска в низкой стойке и подъема ступающим шагом. Техника подъема ступающим шагом.	1				

44.	Техника передвижения попеременного двушажного хода.	1				
45.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	1				
46.	Закрепление передвижений, подъемов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	1				
47.	Лыжные эстафеты. Игра «За мной»	1				
48.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	1				
49.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры.	1				
50.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши»	1				
51.	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». Эстафеты с мячом. Игра «Бросай - поймай».	1				
52.	Эстафеты. Игра «Воробьи и вороны»	1				
53.	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Золотая рыбка»	1				
54.	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1				
55.	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	1				

56.	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	1				
57.	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Прыжки в длину с места (тест)	1				
58.	Бег. Метание на дальность.	1				
59.	Прыжки в высоту. Челночный бег	1				
60.	Бег 1000 м на результат	1				
61.	Эстафеты. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1				
62.	Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	1				
63.	Эстафеты. Развитие координации	1				
64.	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
65.	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1				
66.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

«Физическая культура», Егоров Б. Б., Пересадина Ю.Е. Классы: 1, 2, 3, 4 / Начальное общее образование
М.: БАЛАСС, 2016. - 80с.; (Образовательная система «Школа 2100»)
ISBN: 978-5-85939-858-4

Учебник «Физическая культура» для 1–4 классов соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования. В структуре учебника две части, которые делятся на следующие: «Ты и физкультура», «Ты – чемпион», «Ты и спорт», «Я – сам». Учитель самостоятельно решает, как работать с учебником: в каком порядке следует расположить части, темы, в каком объеме их изучать и пр.

«Методические рекомендации для педагога», Физическая культура, Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е., Цандыков В.Э. Классы: 1, 2, 3, 4 / Начальное общее образование, М.: БАЛАСС, 2016. - 128с.; (Образовательная система «Школа 2100»)
ISBN: 978-5-85939-947-5

В учебно-методическом пособии представлены программа «Физическая культура» для 1–4 классов, примерное тематическое планирование и варианты организации третьего учебного часа по физической культуре в начальной школе. К техническим средствам обучения, которые могут и должны эффективно использоваться на уроках физической культуры, относятся:

- спортивный инвентарь;
- проектор;
- интерактивная доска;
- компьютер с выходом в интернет.