

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 1 г. Майского»**

РАССМОТРЕНО
на заседании
кафедры начальных классов
МКОУ «Гимназия № 1
г. Майского»
протокол №1
от 23.08.2023 г.

Заведующая кафедрой
Бондаревская Н. Д.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по методической работе

Воскобойникова О. А.
24.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКОУ «Гимназия № 1
г. Майского»

Кудаева О.Н.
25.08. 2023 г.

**Рабочая программа
учебного предмета
"Физическая культура"**

1 класс

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса физической культуры 1 класса составлена на основе Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 ФЗ, в соответствии с обновленными ФГОС НОО, на основе Федеральной программы по учебному предмету «Физическая культура», для образовательных организаций, реализующих программы начального общего образования, основной образовательной программы МКОУ «Гимназия №1 г. Майского», положения о рабочей программе педагога гимназии.

Программа составлена в соответствии с учебным планом из расчета *2 часа в неделю, 66 часов в год.*

1 четверть- 16 часов

2 четверть- 16 часов

3 четверть - 20 часов

4 четверть- 14 часов

Второй час на преподавание предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Второй час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

1.Знания о физической культуре (информационный компонент деятельности):

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.

2.Способы самостоятельной физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности):

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

3.Физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на:

- 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.

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 РЕЗУЛЬТАТЫ освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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. В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам

при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений; самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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;

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.
Распределение часов по разделам.**

№	Темы	Кол-во часов	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации рабочей программы воспитания
1	Легкая атлетика	22	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://galhar.jimdofree.com	Привлечение внимания к становлению ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека в результате выполнения легкоатлетических упражнений. Повышение интереса к занятиям физической культурой через использование заданий на выполнение движений под музыку и с танцевальными шагами; выполнения игровых заданий.
2	Кроссовая подготовка	11	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://galhar.jimdofree.com	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий
3	Гимнастика	11	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://galhar.jimdofree.com	Привлечение внимания к уважительному отношению к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Применение основных гимнастических упражнений для формирования и укрепления здоровья, физического развития.
4	Спортивные и подвижные игры	22	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://galhar.jimdofree.com	Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся, формирование уважительного отношения к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности через игры и игровые задания как простейшие формы физкультурно-спортивной деятельности.

**Календарно - тематическое планирование
по физической культуре 66 часов**

№		Тема	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
		1 четверть	16 ч		
		Раздел 1. Лёгкая атлетика			
1.	1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Основы техники бега.	1	05.09	
2.	2.	Основные движения руками и туловищем в ходьбе и беге.	1	07.09	
3.	3.	Ознакомление детей с высоким стартом.	1	12.09	
4.	4.	Ходьба по школьному стадиону в среднем темпе.	1	14.09	
5.	5.	ОБЖ беседа о здоровом образе жизни. Прыжки через скакалку. Подвижная игра.	1	19.09	
6.	6.	Упражнения для формирования осанки. Прыжки через скакалку.	1	21.09	
7.	7.	Приём контрольных нормативов.	1	26.09	
8.	8.	Бег 30 метров с высокого старта. Подвижная игра.	1	28.09	
9.	9.	Прыжки в длину с места. Бег 30 метров.	1	03.10	
10.	10.	Медленный бег по стадиону 3-5 минут. Подвижная игра.	1	05.10	
11.	11.	Челночный бег. 2 по 10 м. Подвижная игра.	1	10.10	
12.	12.	Метание малого мяча в мишень. Подвижная игра.	1	12.10	
		Раздел 2. Кроссовая подготовка.			
13.	13.	Техника безопасности на школьном стадионе.	1	17.10	
14.	14.	Бег в среднем темпе по кругу школьного стадиона. (400м).	1	19.10	
15.	15.	Подтягивание на низкой (д) и высокой (м) перекладине. Подвижные игры.	1	24.10	
16.	16.	Медленный бег с сочетанием ходьбы. (500 м). Подвижные игры.	1	26.10	
		2 четверть	16 ч		
		Раздел 3. Спортивные и подвижные игры.			
17.	1.	Техника безопасности в спортивном зале. Подвижная игра.	1	09.11	
18.	2.	Беговые эстафеты. Прыжки на скакалке.	1	14.11	
19.	3.	Упражнение с мячами. Прыгалками. Обручами набивными мячами.	1	16.11	
20.	4.	Ловля летящего мяча. Подвижная игра.	1	21.11	
21.	5.	Передача волейбольного мяча с любого положения.	1	23.11	
22.	6.	Передача мяча в парах. Беговые эстафеты.	1	28.11	
23.	7.	Передача мяча в тройках. Беговые эстафеты.	1	30.11	
24.	8.	Метание мяча в цель. ОБЖ Правила безопасного поведения пешеходов на дорогах	1	05.12	
25.	9.	Метание мяча на дальность. Подтягивание.	1	07.12	
26.	10.	Упражнения с мячами, прыгалками, обручами, набивными мячами.	1	12.12	
27.	11.	Ведение в/б мяча на месте. Подвижная игра.	1	14.12	
28.	12.	Беговые эстафеты. Подвижные игры.	1	19.12	
29.	13.	Ловля высоко летящего мяча. Подвижная игра	1	21.12	
30.	14.	Беговые эстафеты с различными предметами.	1	26.12	
31.	15.	Техника безопасности в спортивном зале. Подвижная игра.	1	28.12	
32.	16.	Резервный урок	1		

3 четверть			20 ч		
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры.					
33.	1.	Беговые препятствия по спортивному залу. ОБЖ Поведения пассажира при следовании транспорта.	1	11.01	
34.	2.	Многоскоки. Прыжок в длину места.	1	16.01	
35.	3.	Линейные эстафеты с различными предметами. Отжимание от пола.	1	18.01	
36.	4.	Упражнение на гимнастической стенке.	1	23.01	
37.	5.	Челночный бег 2 по 10м. Подвижна игра.	1	25.01	
38.	6.	ОРУ. Подвижные игры.	1	30.01	
Раздел 5. Гимнастика					
39.	7.	Техника безопасности при выполнении упражнений. Подвижная игра.	1	01.02	
40.	8.	Упражнение для осанки. Ходьба в колонну	1	06.02	
41.	9.	Прыжки (на одной и двух ногах, на месте). Ходьба по кругу.	1	08.02	
42.	10.	ОБЖ. Внимание скользкая дорога. Прыжок в длину с места	1	22.02	
43.	11.	Прыжок в высоту до 30см. Подвижная игра.	1	27.02	
44.	12.	Прыжки через набивные мячи, со скакалками.	1	29.02	
45.	13.	Метание мяча на заданное расстояние правой и левой рукой.	1	05.03	
46.	14.	Метание мяча в цель. Подвижная игра.	1	07.03	
47.	15.	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.	1	12.03	
48.	16.	Упражнения в равновесии. Стойка на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).	1	14.03	
49.	17.	ОБЖ Двигательная активность и закаливание организма. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	19.03	
Раздел 6. Кроссовая подготовка					
50.	18.	Техника безопасности при выполнении беговых упражнений. Подвижная игра.	1	21.03	
51.	19.	Медленный бег до 6 минут.	1	26.03	
52.	20.	Бег в гору и с горы. Подвижная игра.	1		
4 четверть			14ч		
53.	1.	Бег на результат 250м. Подвижная игра.	1	04.04	
54.	2.	Эстафеты с мячами.	1	09.04	
55.	3.	Медленный бег в сочетании с ходьбой 800м.	1	11.04	
56.	4.	ОБЖ. Профилактика переутомления. Спортивная игра.	1	16.04	
Раздел 7. Лёгкая атлетика.					
57.	5.	Медленный бег до 4 минут.	1	18.04	
58.	6.	Ходьба трусцой по кругу - 400м. Подвижная игра.	1	23.04	
59.	7.	Техника безопасности на уроках Л\А. Бег 30м высокий старт.	1	25.04	
60.	8.	Приём контрольных нормативов.	1	30.04	
61.	9.	Метание мяча на дальность. Подвижная игра.	1	02.05	
62.	10.	ОБЖ. Характеристика различных видов травм и ушибов. Бег 500 метров.	1	07.05	
63.	11.	Прыжок с высоты 30-40см. Многоскоки.	1	14.05	
64.	12.	Челночный бег 3/10м. Игра.	1	16.05	
65.	13.	ОБЖ. Избыток и недостаток движения – причина заболевания человека. Подвижная игра.	1	21.05	
66.	14.	Метание мяча в цель. Подвижная игра	1	23.05	

