

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодёжи Республики Крым

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак

МБОУ «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак

РАССМОТРЕНА

ШМО учителей начальных классов

Руководитель ШМО

Л.М.Курукчи

(Протокол от «19» 05. 2023 г.

№ 5)

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УВР

И.Б. Ковалёва

«25» 05. 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ МБОУ

от «25» 05. 2023 г.

№ 99

Директор

_____ Е.А.Павлык

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 1 класса
начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Эмирова Эльвира Фахриевна
учитель начальных классов

г. Судак, с. Весёлое, 2023г.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1 класса начального общего образования составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в действующей редакции с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный государственный стандарт начального общего образования утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 31.05.2021 г № 286 (ФГОС НОО-2021);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
4. Санитарные правила и нормы САНПИН 1-2-3685-2021 утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2.
5. Образовательная программа начального общего образования МБОУ «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак, разработанная в соответствии с ФГОС НОО и ФГОС НОО-2021, утв. приказом от «25» мая 2023г. № 95;
6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН, 1-4 классы, Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак на 2023/2024 учебный год, утв. приказом МБОУ от 25.05.2023 г. № 97 (Приложение 1 к ООП НОО, утв. приказом от «25» мая 2023г. № 95);
7. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1-4 классы Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак 2023-2024 учебный год (Приложение 2 к ООП НОО, утв. приказом от «25» мая 2023г. № 95)
8. Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ «Веселовская средняя общеобразовательная школа» городского округа Судак, утв. 25.05.2021 г. (с дополнениями);
9. Примерная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» (для 1-4 классов общеобразовательных организаций); Министерство просвещения Российской Федерации, ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования»; Москва, 2021 г.
10. УМК : Физическая культура 1-4 класс. Москва «Просвещение» 2013 г. Автор: В.И. Лях
1–4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

Контрольные работы не предусмотрены.

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.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации

является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, УЧЕБНОГО КУРСА (В ТОМ ЧИСЛЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ), УЧЕБНОГО МОДУЛЯ

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.

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.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, УЧЕБНОГО КУРСА (В ТОМ ЧИСЛЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ), УЧЕБНОГО МОДУЛЯ

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.

Обучающийся получит навыки::

- 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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, УЧЕБНОГО КУРСА (В ТОМ ЧИСЛЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ), УЧЕБНОГО МОДУЛЯ И ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭОР

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел, тема</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Вид деятельности</i>	<i>ЭОР</i>
1.	Модуль «Лёгкая атлетика»	22	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.	https://resh.edu.ru (РЭШ) www.gto.ru (сайт ГТО)
2.	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр»	19	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.	https://resh.edu.ru (РЭШ) www.gto.ru (сайт ГТО)

3.	Модуль «Гимнастика»	12	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.	https://resh.edu.ru (РЭШ) www.gto.ru (сайт ГТО)
----	------------------------	----	---	---

			Просмотр видеоматериалов.	
4.	Понятия. Гигиена. Режим дня. Осанка	2	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов. Практическая работа. Показ и выполнение задания.	https://resh.edu.ru (РЭШ) www.gto.ru (сайт ГТО)
5.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	11	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.	https://resh.edu.ru (РЭШ) www.gto.ru (сайт ГТО)
	Всего:	66 ч.		

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ 1 КЛАСС

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 1 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	6,1	6,2-7,3	7,5	6,8	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	10,0-11,1	11,2	10,2	10,3-11,6	11,7
Бег 1000 м	5,45	5,46-8,45	8,46	6,00	6,01-9,09	9,10
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	120	100	80
Пресс за 30 сек	9	7	5	11	9	7
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	7	6-4	3	12	11-6	5
Повороты на месте (техника)						
Шестиминутный бег	700	750-900	1100	500	600-800	900
Метание мяча на дальность (техника)						
Метание мяча в цель из 6 попыток	4	3	2	4	2	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ВЕСЕЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК**, Павлык Елена Александровна,
Директор

08.09.23 14:33 (MSK)

Сертификат 688CDA3E626B94FE241FA20BD6B3F7B3