

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Хонделен
Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва»

«СОГЛАСОВАНО»
Заместителем директора
школы по УВР
Ооржак С.К.
«31» 08 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ СОШ
Кужугет Б.Б.
Приказ №277/3
«11» 08 2022 г.


Рабочая программа
по физической культуре 1 класса
на 2022-2023 учебный год

Количество часов в неделю: 2
Количество часов в год: 66

Составил программу
учитель физической культуры
Хомушку Мерген-Херел Шолбанович

Хонделен 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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.

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 прикладноориентированной направленности.

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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная

физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

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

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.

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.

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.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	0	0		Устный опрос;
2.	Равномерная ходьба в колонне по одному с использованием лидера, с изменением передвижения	1	0	0		Практическая работа;
3.	Равномерная ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения	1	0	0		Практическая работа;
4.	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		Практическая работа;
5.	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения и в чередовании с ходьбой (по команде)	1	0	0		Практическая работа;
6.	Демонстрация прироста ФК ГТО. Тестирование бега 30м, челночный бег 3x10м	1	0	0		Тестирование;
7.	Демонстрация прироста ФК ГТО. Наклона вперед из положения стоя. Подтягивание в висе.	1	0	0		Тестирование;
8.	Демонстрация прироста ФК ГТО. Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча в цель с бм.	1	0	0		Тестирование;
9.	Техника прыжка в длину с места	1	0	0		Практическая работа;

10.	Прыжок в длину с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег)	1	0	0		Практическая работа;
11.	Техника прыжка в длину с прямого разбега место отталкивания неограниченно	1	0	0		Практическая работа;
12.	Прыжок в высоту с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег)	1	0	0		Практическая работа;
13.	Подвижные игры с элементами бега	1	0	0		Практическая работа;
14.	Подвижные игры с элементами бега и прыжков	1	0	0		Практическая работа;
15.	Подвижные игры с элементами метания	1	0	0		Практическая работа;
16.	Подвижные игры для развития ловкости и координации движений	1	0	0		Практическая работа;
17.	Подвижные игры для развития быстроты	1	0	0		Практическая работа;
18.	Режим дня школьника и правила его составления и соблюдения.	1	0	0		Устный опрос;
19.	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	1	0	0		Устный опрос;
20.	Разучить стойки и передвижения в баскетболе. Подвижные игры с элементами передвижений	1	0	0		Практическая работа;
21.	Разучить передачу баскетбольного мяча двумя руками от груди. Подвижные игры с разученными элементами	1	0	0		Практическая работа;
22.	Разучить ведение баскетбольного мяча на месте. Эстафеты с элементами ведения мяча	1	0	0		Практическая работа;

23.	Разучить ведение баскетбольного мяча в движении шагом по прямой. Эстафеты с элементами ведения мяча	1	0	0		Практическа я работа;
24.	Разучить ведение баскетбольного мяча в движении шагом с изменением направления.	1	0	0		Практическа я работа;
25.	Бросок мяча двумя руками снизу в баскетбольный щит.	1	0	0		Практическа я работа;
26.	Подвижные игры с волейбольным мячом	1	0	0		Практическа я работа;
27.	Сойки и перемещения в волейболе. Подвижные игры с разученными элементами	1	0	0		Практическа я работа;
28.	Набрасывание и ловля мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с разученными элементами.	1	0	0		Практическа я работа;
29.	Набрасывание и ловля мяча двумя руками снизу. Подвижные игры с разученными элементами	1	0	0		Практическа я работа;
30.	Броски мяча двумя руками снизу через волейбольную сетку с 2-3 метров Подвижные игры с разученными элементами	1	0	0		Практическа я работа;
31.	Броски мяча двумя руками из-за головы через волейбольную сетку с 2-3 метров Подвижные игры с разученными элементами.	1	0	0		Практическа я работа;
32.	Осанка человека и комплексы упражнений для правильного её развития.	1	0	0		Устный опрос;
33.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе	1	0	0		Практическа я работа;
34.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры.	1	0	0		Практическа я работа;

35.	Исходные положения в физических упражнениях: седы, положения лёжа.	1	0	0		Практическа я работа;
36.	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.	1	0	0		Практическа я работа;
37.	Гимнастические упражнения. Разучить комплекс упражнения с гимнастическим мячом.	1	0	0		Практическа я работа;
38.	Гимнастические упражнения. Разучить комплекс упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	0		Практическа я работа;
39.	Гимнастические упражнения разучить прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону	1	0	0		Практическа я работа;
40.	Гимнастические упражнения. Разучить прыжки в высоту с поворотом в правую и левую сторону	1	0	0		Практическа я работа;
41.	Гимнастические упражнения. Разучить стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	0		Практическа я работа;
42.	Гимнастические упражнения. Разучить стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	0		Практическ ая работа;
43.	Акробатические упражнения подъём туловища из положения лёжа на спине.	1	0	0		Практическ ая работа;
44.	Акробатические упражнения подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1	0	0		Практическ ая работа;

45.	Акробатические упражнения подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	0		Практическая работа;
46.	Акробатические упражнения сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	0		Практическая работа;
47.	Акробатические упражнения прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	0		Практическая работа;
48.	Акробатические упражнения прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	0		Практическая работа;
49.	Акробатические упражнения прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	0		Практическая работа;
50.	Акробатические упражнения прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	0		Практическая работа;
51.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток утренней зарядки	1	0	0		Устный опрос;
52.	Равномерная ходьба в колонне по одному с использованием лидера с изменением передвижения	1	0	0		Практическая работа;
53.	Равномерная ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения	1	0	0		Практическая работа;
54.	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		Практическая работа;
55.	Равномерны бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения и в чередовании с ходьбой (по команде)	1	0	0		Практическая работа;
56.	Демонстрация прироста ФК ГТО. Тестирование бега 30м, челночный бег 3x10м	1	0	0		Тестирование ;

57.	Демонстрация прироста ФК ГТО. Наклона вперед из положения стоя. Подтягивание в висе.	1	0	0		Тестирование ;
58.	Демонстрация прироста ФК ГТО. Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча в цель с бм.	1	0	0		Тестирование ;
59.	Техника прыжка в длину с места..	1	0	0		Практическ ая работа;
60.	Прыжок в длину с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег)	1	0	0		Практическ ая работа;
61.	Техника прыжка в длину с прямого разбега место отталкивания неограниченное	1	0	0		Практическ ая работа;
62.	Прыжок в высоту с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег)	1	0	0		Практическ ая работа;
63.	Подвижные игры с элементами бега и прыжков	1	0	0		Практическ ая работа;
64.	Подвижные игры и эстафеты с элементами метания	1	0	0		Практичес кая работа;
65.	Подвижные игры для развития ловкости и	1	0	0		Практическ ая работа;
66.	Подвижные игры для развития быстроты	1	0	0		Практическ ая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

ПРОШНУРОВАНО, ПРОНУМЕРОВАНО И
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ

12 (февраль)

СТРАНИЦ

ДИРЕКТОР Ариунзая Кужугет Б.Б

«31» 08 2022 год.

