Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Моковская средняя общеобразовательная школа» Курского района Курской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  На заседании МО учителей  естественно-математического цикла  Протокол №1  От «30» августа 2023г.  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (Козикина В.В.) | Принято  на заседании ПС  Протокол № 1  от «30» августа 2023 г.  Председатель ПС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (Пуклицкая И.В.) | «Утверждено»  Директор МБОУ «Моковская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Полякова Е. А.)  Приказ №99 от «30» августа 2023 г. |

**Рабочая программа**

**Учебного предмет**

**Физическая культура**

**1 класс**

**Составитель: Черкашина О.В.**

**Учитель физическая культура**

**Соответствие занимаемой должности**

2023 г.

д. 1 Моква, ул. Школьная, д. 35

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»**

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 прикладно-ориентированной 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 физкультминуток 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.

**Место учебного предмета «Физическая культура»**

На изучение учебного предмета физическая культура в 1 классе предусматривается 2 часа в неделю ,всего на изучение учебного предмета в 1 классе отводится 68 часов.

**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 с места, метание малого мяча на дальность.

**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 учебного предмета** **«Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

•   воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и   общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути   достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

•   умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметные результаты**

•   понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь  при  лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

•  расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической  культурой  посредством  использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

•  формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Календарно-тематический план**

**Всего – 68 часа, в неделю – 2 часа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | | **Наименование раздела и темы урока** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **План.** | **Факт.** |
| **Легкая атлетика** | | | | **10** | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 1 |  |  | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 2 |  |  | История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу | 1 |
| 3 |  |  | История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе. | 1 |
| 4 |  |  | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 |
| 5 |  |  | Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки). | 1 |
| 6 |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 7 |  |  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | 1 |
| 8 |  |  | Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 9 |  |  | Челночный бег 3\*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения | 1 |
| 10 |  |  | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). | 1 |
| **Подвижные игры** | | | | **12** |
| 11 |  |  | Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 12 |  |  | Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча. | 1 |
| 13 |  |  | Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей | 1 |
| 14 |  |  | Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты. | 1 |
| 15 |  |  | Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей | 1 |
| 16 |  |  | Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге. | 1 |
| 17 |  |  | Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву» | 1 |
| 18 |  |  | Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 |
| 19 |  |  | Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места | 1 |
| 20 |  |  | Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. | 1 |
| 21 |  |  | Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 |
| 22 |  |  | Упражнения на внимание по сигналу. | 1 |
| **Гимнастика** | | | | **13** |  |
| 23 |  |  | Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю. | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 24 |  |  | Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости | 1 |
| 25 |  |  | Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади. | 1 |
| 26 |  |  | Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 |
| 27 |  |  | Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев; | 1 |
| 28 |  |  | Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей | 1 |
| 29 |  |  | Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) ,«мост» - лечь | 1 |
| 30 |  |  | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 |
| 31 |  |  | Упражнения на растяжку | 1 |
| 32 |  |  | Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение» | 1 |
| 33 |  |  | Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. | 1 |
| 34 |  |  | Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. | 1 |
| 35 |  |  | Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. | 1 |
| **Подвижные игры** | | | | **12** |  |
| 36 |  |  | Техника безопасности на уроках. Удары в по мячу правой и левой ногой. | 1 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 37 |  |  | Ведение и удар по воротам | 1 |
| 38 |  |  | Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости. | 1 |
| 39 |  |  | Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах. | 1 |
| 40 |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте | 1 |
| 41 |  |  | Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». | 1 |
| 42 |  |  | Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой. | 1 |
| 43 |  |  | Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее» | 1 |
| 44 |  |  | Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу» | 1 |
| 45 |  |  | Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке. | 1 |
| 46 |  |  | Броски волейбольного мяча и ловля парами. | 1 |
| 47 |  |  | Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу» | 1 |
| **Легкая атлетика** | | | | **21** | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 48 |  |  | Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 49 |  |  | Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания. | 1 |
| 50 |  |  | Низкий старт. Бег 30 метров | 1 |
| 51 |  |  | Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди | 1 |
| 52 |  |  | Высокий старт. Развитие выносливости. | 1 |
| 53 |  |  | Бег по разметкам и с выполнением заданий. | 1 |
| 54 |  |  | Челночный бег 3\*10 | 1 |
| 55 |  |  | Бег по пересечённой местности. | 1 |
| 56 |  |  | Эстафетный бег. | 1 |
| 57 |  |  | Метание мяча на заданное расстояние. | 1 |
| 58 |  |  | Бег 500 метров. | 1 |
| 59 |  |  | Прыжки на заданное расстояние. | 1 |
| 60 |  |  | Метание мяча в цель. | 1 |
| 61 |  |  | Челночный бег 3\*10 | 1 |
| 62 |  |  | Бег 30 метров | 1 |
| 63 |  |  | Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м). | 1 |
| 64 |  |  | Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). | 1 |
| 65 |  |  | Смешанное передвижение 1000 метров | 1 |
| 66 |  |  | Прыжки на заданное расстояние. | 1 |
| 67 |  |  | Бег по пересечённой местности. | 1 |
| 68 |  |  | Низкий старт. Бег 30 метров | 1 |