

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14 им. Б.И. Хохлова»
муниципального образования
городской округ Симферополь Республики Крым**

Рассмотрено
Школьное методическое объединение
МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И. Хохлова»
г. Симферополя
(протокол № 4
от « 25 » 08 _____ 2022)

Согласовано
Заместитель директора по УВР
МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И. Хохлова»
г. Симферополя
4 М.Ю.Виноградова
« 25 » 08 _____ 2022

Утверждена
Приказ МБОУ «СОШ № 14 им.
Б.И. Хохлова» г. Симферополя
от « 01 » 09 2022г. № 364

Рабочая программа учителя начальных классов
Кузьминой Елены Юрьевны
по физической культуре
на основе авторской программы В.И. Ляха,
1– Б класс
(базовый уровень, 3 часа в неделю)

Симферополь 2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-х классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 14 имени Б.И. Хохлова» муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым общим объемом 99 часов разработана:

- в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);
- в соответствии с Примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18.03.2022 №1/22);– в соответствии с Федеральным перечнем учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 (с изменениями и дополнениями);
- в соответствии с Законом Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
- в соответствии с авторской программой В.И. Ляха;
- в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И. Хохлова» г. Симферополя;
- в соответствии с программой воспитания МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И. Хохлова» г. Симферополя.

Количество часов в программе указано с учетом государственных и региональных праздников.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий в себя:

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 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 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.

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

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов.

Планируемые 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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
-

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11–12	9–10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места (см)	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6,2–6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

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 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Название разделов	Количество часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Физическое совершенствование	3
3	Спортивно-оздоровительная физическая культура	1
4	Гимнастика с основами акробатики	25
5	Акробатические упражнения	21
6	Лёгкая атлетика	14
7	Подвижные и спортивные игры	31
8	Прикладно-ориентированная физическая культура	1
Всего: 99 часов		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
Спортивно-оздоровительная физическая культура 1 ч					
1	Организационно-методические указания	1	01.09.2022		
Лёгкая атлетика 3 ч					
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	05.09.2022		
3	Техника челночного бега	1	06.09.2022		
4	Тестирование челночного бега. 3 x 10 м	1	08.09.2022		
Знания о физической культуре 1 ч					
5	Возникновение физической культуры и спорта	1	12.09.2022		
Акробатические упражнения 1 ч					
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1	13.09.2022		
Подвижные и спортивные игры 1 ч					
7	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	15.09.2022		
Прикладно-ориентированная физическая культура 1 ч					
8	Олимпийские игры	1	19.09.2022		
Знания о физической культуре 2 ч					
9	Что такое физическая культура	1	20.09.2022		
10	Ритм и темп	1	22.09.2022		
Подвижные и спортивные игры 1 ч					
11	Подвижная игра «Мышеловка»	1	26.09.2022		
Физическое совершенствование 1 ч					
12	Личная гигиена человека	1	27.09.2022		
Акробатические упражнения 6 ч					
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	29.09.2022		

14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	03.10.2022		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	04.10.2022		
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	06.10.2022		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1	10.10.2022		
18	Тестирование виса на время	1	11.10.2022		
Физическое совершенствование 2 ч					
19	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений	1	13.10.2022		
20	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений	1	17.10.2022		
Гимнастические упражнения 2 ч					
21	Ловля и броски мяча в парах	1	18.10.2022		
22	Ловля и броски мяча в парах	1	20.10.2022		
Подвижные и спортивные игры 1 ч					
23	Подвижная игра «Осада города»	1	24.10.2022		
Гимнастические упражнения 2 ч					
24	Индивидуальная работа с мячом	1	25.10.2022		
25	Школа укрощения мяча	1	27.10.2022		
Подвижные и спортивные игры 3 ч					
26	Подвижная игра «Ночная охота»	1	07.11.2022		
27	Глаза закрывай — упражненье начинай	1	08.11.2022		
28	Подвижные игры	1	10.11.2022		
Акробатические упражнения 9 ч					
29	Перекаты	1	14.11.2022		
30	Перекаты	1	15.11.2022		
31	Разновидности перекатов	1	17.11.2022		

32	Техника выполнения кувырка вперед	1	21.11.2022		
33	Кувырок вперед	1	22.11.2022		
34	Кувырок вперед	1	24.11.2022		
35	Стойка на лопатках. Мост	1	28.11.2022		
36	Стойка на лопатках. Мост	1	29.11.2022		
37	Стойка на голове	1	01.12.2022		
Гимнастические упражнения 21 ч					
38	Лазанье по гимнастической стенке	1	05.12.2022		
39	Лазанье по гимнастической стенке	1	06.12.2022		
40	Перелазание на гимнастической стенке	1	08.12.2022		
41	Висы на перекладине	1	12.12.2022		
42	Висы на перекладине	1	13.12.2022		
43	Круговая тренировка	1	15.12.2022		
44	Прыжки со скакалкой	1	19.12.2022		
45	Прыжки со скакалкой	1	20.12.2022		
46	Прыжки в скакалку	1	22.12.2022		
47	Прыжки в скакалку	1	26.12.2022		
48	Круговая тренировка	1	27.12.2022		
49	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	1	29.12.2022		
50	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1	09.01.2023		
51	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1	10.01.2023		
52	Вращение обруча	1	12.01.2023		
53	Вращение обруча	1	16.01.2023		
54	Обруч: учимся им управлять	1	17.01.2023		
55	Обруч: учимся им управлять	1	19.01.2023		
56	Круговая тренировка	1	23.01.2023		

57	Круговая тренировка	1	24.01.2023		
58	Лазанье по канату	1	26.01.2023		
Подвижные и спортивные игры 4 ч					
59	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1	30.01.2023		
60	Преодоление полосы препятствий	1	31.01.2023		
61	Преодоление полосы препятствий	1	02.02.2023		
62	Преодоление усложненной полосы препятствий	1	06.02.2023		
Лёгкая атлетика 5 ч					
63	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	07.02.2023		
64	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	09.02.2023		
65	Прыжок в высоту спиной вперед	1	13.02.2023		
66	Прыжки в высоту	1	14.02.2023		
67	Прыжки в высоту	1	16.02.2023		
Подвижные и спортивные игры 15 ч					
68	Броски и ловля мяча в парах	1	27.02.2023		
69	Броски и ловля мяча в парах	1	28.02.2023		
70	Ведение мяча	1	02.03.2023		
71	Ведение мяча в движении	1	06.03.2023		
72	Эстафеты с мячом	1	07.03.2023		
73	Эстафеты с мячом	1	09.03.2023		
74	Подвижные игры с мячом	1	13.03.2023		
75	Подвижные игры	1	14.03.2023		
76	Броски мяча через волейбольную сетку	1	16.03.2023		
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1	27.03.2023		
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	28.03.2023		
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	30.03.2023		
80	Бросок набивного мяча от груди	1	03.04.2023		

81	Бросок набивного мяча снизу	1	04.04.2023		
82	Подвижная игра «Точно в цель»	1	06.04.2023		
Акробатические упражнения 5 ч					
83	Тестирование виса на время	1	10.04.2023		
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	11.04.2023		
85	Тестирование прыжка в длину с места	1	13.04.2023		
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	18.04.2023		
87	Тестирование подъема туловища за 30 с	1	20.04.2023		
Лёгкая атлетика 2 ч					
88	Техника метания на точность (разные предметы)	1	24.04.2023		
89	Тестирование метания малого мяча на точность	1	25.04.2023		
Подвижные и спортивные игры 1 ч					
90	Подвижные игры для зала	1	27.04.2023		
Лёгкая атлетика 4 ч					
91	Беговые упражнения	1	02.05.2023		
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	04.05.2023		
93	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	11.05.2023		
94	Тестирование метания мешочка на дальность	1	12.05.2023		
Подвижные и спортивные игры 5 ч					
95	Командная подвижная игра «Хвостики»	1	15.05.2023		
96	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	16.05.2023		
97	Командные подвижные игры	1	18.05.2023		
98	Подвижные игры с мячом	1	22.05.2023		
99	Подвижные игры	1	23.05.2023		

Всего: 99 часов.

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 1-Б КЛАССА

[illegible]