

Извлечение
из основной образовательной программы НОО
МКОУ «СОШ №3 »с. п. Малка,
утвержденной приказом № 130 от 30.08.2022 г.

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для 1 классов (ФГОС НОО)
на 2022-2023 учебный год**

с.п. Малка

Данная рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 №286 (далее ФГОС НОО);
- Положения о рабочей программе по ФГОС – 2021 МКОУ «СОШ №3» с.п. Малка.

Содержание программы отражает требования примерной программы по технологии и составлено на основе УМК «Школа России» для учащихся 1 классов .

В соответствии с учебным планом основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «СОШ №3» с.п. Малка на изучение данного курса отводится 66 часов в год (2 часа в неделю).

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования ((от 06 октября 2009г. № 373).

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Личностные результаты освоения функциональной грамотности: формирует и объясняет собственную позицию в конкретных ситуациях общественной жизни на основе полученных знаний с позиции норм морали и общечеловеческих ценностей, прав и обязанностей гражданина.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Метапредметные результаты освоения функциональной грамотности: находит и извлекает информацию в различном контексте; объясняет явления на основе полученной информации; анализирует и интегрирует полученную информацию; формулирует проблему, интерпретирует и оценивает ее; делает выводы, строит прогнозы, предлагает пути решения.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса

тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Требования к уровню подготовки учащихся

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных действий;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, прием закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Подвижные игры. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения. Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. ТБ на занятиях.

II. СОДЕРЖАНИЕ.

Тема 1. «Легкая атлетика».

Ходьба и бег: ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с высоким подниманием бедра. Обычный бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м.

Прыжки: прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Метание малого мяча: метание из положения стоя грудью по направлению метания. Метание из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Метание в цель (2х2) с 3-4 метров.

Тема 2. «Кроссовая подготовка».

Бег по пересеченной местности: равномерный бег от 3 до 8 минут. Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба-100м).

Тема 3. «Гимнастика».

- 1 **Строевые упражнения:** повороты направо и налево. Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
- 2 **Акробатика:** основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
- 3 **Равновесие:** стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
- 4 **Опорный прыжок:** перелезание через коня. Перелезание через горку матов. **Лазание:** лазание по гимнастической стенке. Подтягивания лежа на животе на гимнастической скамейке.
- 5 **Тема 4. «Подвижные игры».**
- 6 **Игры:** «Два мороза», «Вызов номера», «Гуси-лебеди», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Пятнашки»,
- 7 «Горелки», «Третий лишний», «Пройти бесшумно», «Западня», «Класс, смирно!», «Волк во рву», «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Национальные игры.
- 8 **Тема 5. «Подвижные игры на основе баскетбола».**
- 9 **Подвижные игры на основе баскетбола:** «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Охотники и утки», «Мяч в обруч», «Не давай мяча водящему», «Перестрелка».
- 10 **Баскетбол:** ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Бросок на месте в щит.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности	Электронно (цифровые) образовательные ресурсы
Легкая атлетика (8ч)				
1	Ходьба и бег	1	Особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;	сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
2	Ходьба и бег	1	Знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;	сайт«Физкультура»
3	Прыжки	1	Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Прыжки	1	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Прыжки	1	Осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий	сайт«ФизкультУра»
6	Метание малого мяча	1	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости	сайт«ФизкультУра»
7	Метание малого мяча	1	Уметь выполнять общеподготовительные и	http://www.fizkult-ura.ru/

			подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях	
8	Метание малого мяча	1	Знать методические основы выполнения гимнастических упражнений	http://www.fiz kult-ura.ru/
9	Бег по пересеченной местности	1	Осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий	сайт«Физкуль тУра»
10	Бег по пересеченной местности	1	Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	сайт«Физкуль тУра»
11	Бег по пересеченной местности	1	Владеть техникой выполнения тестовых испытаний	http://www.fiz kult-ura.ru/
12	Бег по пересеченной местности	1	Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	сайт«Физкуль тУра»
13	Бег по пересеченной местности	1	Знать правила и организацию проведения соревнований	http://www.fiz kult-ura.ru/
14	Акробатика. Строевые упражнения	1	Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах	сайт«Физкуль тУра»
15	Акробатика. Строевые упражнения	1	Осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий	http://www.fiz kult-ura.ru/

16	Акробатика. Строевые упражнения	1	Особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;	http://www.fiz kult-ura.ru/
17	Акробатика. Строевые упражнения	1	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;	сайт«Физкуль тУра»
18	Равновесие. Строевые упражнения	1	Знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;	http://www.fiz kult-ura.ru/
19	Равновесие. Строевые упражнения	1	Знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;	сайт«Физкуль тУра»
20	Равновесие. Строевые упражнения	1	Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	http://www.fiz kult-ura.ru/
21	Равновесие. Строевые упражнения	1	Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта	http://www.fiz kult-ura.ru/
22	Равновесие. Строевые упражнения	1	Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	сайт«Физкуль тУра»
23	Опорный прыжок. Лазание	1	Уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу	http://www.fiz kult-ura.ru/

24	Опорный прыжок. Лазание	1	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;	сайт«Физкуль тУра»
25	Опорный прыжок. Лазание	1	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости	http://www.fiz kult-ura.ru/
26	Опорный прыжок. Лазание	1	Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	сайт«Физкуль тУра»
27	Подвижные игры	1	Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта	http://www.fiz kult-ura.ru/
28	Подвижные игры	1	Осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий	сайт«Физкуль тУра»
29	Подвижные игры	1	Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО	http://www.fiz kult-ura.ru/
30	Подвижные игры	1	Знать правила и организацию проведения соревнований;	сайт«Физкуль тУра»
31	Подвижные игры	1	Уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу	http://www.fiz kult-ura.ru/
32	Подвижные игры	1	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых	http://www.fiz kult-ura.ru/

			способностей и гибкости;	
33	Подвижные игры	1	Особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;	сайт«Физкуль тУра»
34	Подвижные игры	1	Владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;	http://www.fiz kult-ura.ru/
35	Подвижные игры	1	Уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях	сайт«Физкуль тУра»
36	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;	http://www.fiz kult-ura.ru/
37	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	сайт«Физкуль тУра»
38	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Знать правила и организацию проведения соревнований	http://www.fiz kult-ura.ru/
39	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу	сайт«Физкуль тУра»
40	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;	http://www.fiz kult-ura.ru/
41	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу	сайт«Физкуль тУра»

42	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;	http://www.fiz kult-ura.ru/
43	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях	сайт«ФизкультУра»
44	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Знать правила и организацию проведения соревнований;	http://www.fiz kult-ura.ru/
45	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;	сайт«ФизкультУра»
46	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Знать правила и организацию проведения соревнований;	http://www.fiz kult-ura.ru/
47	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;	сайт«ФизкультУра»
48	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	http://www.fiz kult-ura.ru/
49	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;	сайт«ФизкультУра»

50	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;	http://www.fiz kult-ura.ru/
51	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;	сайт«Физкуль тУра»
Кроссовая подготовка (8ч)				
52	Бег по пересеченной местности	1	Уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях	http://www.fiz kult-ura.ru/
53	Бег по пересеченной местности	1	Уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу	сайт«Физкуль тУра»
54	Бег по пересеченной местности	1	Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;	http://www.fiz kult-ura.ru/
55	Бег по пересеченной местности	1	Знать правила и организацию проведения соревнований;	сайт«Физкуль тУра»
56	Бег по пересеченной местности	1	Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	http://www.fiz kult-ura.ru/

57	Бег по пересеченной местности	1	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости	сайт«Физкуль тУра»
58	Бег по пересеченной местности	1	Знать правила и организацию проведения соревнований	http://www.fiz kult-ura.ru/
59	Бег по пересеченной местности	1	Владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;	сайт«Физкуль тУра»
60	Бег по пересеченной местности	1	Осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий	http://www.fiz kult-ura.ru/
Легкая атлетика (7ч)				
61	Ходьба и бег	1	Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях	сайт«Физкуль тУра»
62	Прыжки	1	Уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях	http://www.fiz kult-ura.ru/
63	Прыжки	1	Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;	http://www.fiz kult-ura.ru/
64	Прыжки	1	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;	сайт«Физкуль тУра»

65	Метание	1	Знать правила и организацию проведения соревнований;	сайт«Физкуль тУра»
66	Метание	1	Уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу	сайт«Физкуль тУра»
	Итого 66 часов			