Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Шаршадинская начальная школа - детский сад»

Агрызского муниципального района Республики Татарстан

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составители: учителя МБОУ «Шаршадинская

начальная школа-детский сад»

Шаршада, 2022г.

**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.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

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.

**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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**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. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Деятельность учителя с**  **учетом программы воспитания** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | |
| Раздел 1.**Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1. | **Что понимается под физической культурой** | 1 | Стимулировать интерес к занятиям физической культуры. | http://zdd.1september.ru/ - газета  "Здоровье  детей" | |
| Итого по разделу | | 1 |  |  | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 1 | Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни. | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». [http://www.openclass.ru](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.openclass.ru&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNF0joSYknTVb06yP1c92eoZP1ZnDA) | |
| Итого по разделу | | 1 |  |  | |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 1 | Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни. | Презентация | |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 | [pedsovet.su/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fpedsovet.su%2Fload%2F220&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEWto2ODDQUJgETtqTM2Z9GP_unjQ) | |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 1 | http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura | |
| Итого по разделу | | 3 |  |  | |
| раздел 4 ***Физическое совершенствование*** | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Правила поведения на уроках физической культуры** | 2 | Формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания. Формирование умение проявлять дисциплинированность. Воспитание культуры безопасной жизнедеятельности. | Сайт "Я иду на урок физкультуры"  [http://spo.1september.ru/urok/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHcwmI8tUMbQaxXE6AlD3pt0lw5Qw) | |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Исходные положения в физических упражнениях** | 5 | Сайт «ФизкультУра» [http://www.fizkult-ura.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHS5wvaLcNhjWVrlNALkm44OmyO9w) | |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 4 | видеоуроки | |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Гимнастические упражнения** | 4 | Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.it-n.ru%2Fcommunities.&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEiiKvGHrSFKG8qfTJ_goHJ2vPdPg) | |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Акробатические упражнения** | 4 | Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHsvGk7lDSPhhf6jk4i1CbEiI7Nqg) | |
| 4.6. | *Модуль "Лыжная подготовка".***Строевые команды в лыжной подготовке** | 7 | Воспитание культуры безопасной жизнедеятельности. Развивать интерес к занятиям на лыжах. Развивать выносливость, быстроту, смелость и решительность. Способствовать оздоровлению уч-ся ( пребывание в свежем воздухе – закаливание) | http://festival.1september.ru/ - Фестиваль  пед.идей  «Открытый  урок» | |
| 4.7. | *Модуль "Лыжная подготовка".***Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом** | 8 | http://kzg.narod.ru/  - Журнал  «Культура  здоровой  жизни» | |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 4 | Укрепление здоровья , развитие основных физических качеств. Воспитание морально- волевых качеств. Профилактика травматизма, коррекция осанки и телосложения. Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни | http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm  Если хочешь быть здоров. | |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Прыжок в длину с места** | 3 | http://zdd.1september.ru/ - газета  "Здоровье  детей" | |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 3 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». [http://www.openclass.ru](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.openclass.ru&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNF0joSYknTVb06yP1c92eoZP1ZnDA) | |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".***Подвижные игры** | 5 | Воспитывать настойчивость в достижении цели, чувства коллективизма и патриотизма. Укрепление мышц голени и стопы , учить правильному дыханию. Воспитать физические качества : быстроты , ловкости, гибкости . | Презентация | |
| Итого по разделу | | 49 |  | |  | | [et.su/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fpedsovet.su%2Fload%2F220&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEWto2ODDQUJgETtqTM2Z9GP_unjQ) |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 12 | Укрепление здоровья , развитие основных физических качеств. Воспитание морально- волевых качеств. Профилактика травматизма, коррекция осанки и телосложения. Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни | http://zdd.1september.ru/ - газета  "Здоровье  детей" | |
| Итого по разделу | | 12 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 |