

**Частное учреждение Средняя общеобразовательная школа
Классическая гимназия "Маленький принц"**

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
(базовый уровень)
для 1 класса
2023-2024 учебный год**

Рабочая учебная программа составлена в соответствии с программой по физической культуре обучающихся 1 классов под редакцией доктора педагогических наук В.И.Ляха, допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 4-е изд, Москва, Просвещение, 2014. Программа поддерживается учебником по физической культуре 1 класса под редакцией В.И.Ляха, Просвещение 2011.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373 , в редакции приказов Министерства образования и науки РФ от 26 ноября 2010г. №1241, от 22 августа 2011г. №2357, от 31 декабря 2015г №1576).

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 1 классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 105 ч). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было, указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Требования к качеству освоения программного материала

обучающимися, относящихся к основной медицинской группе

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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, доброжелательности 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.

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.

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 качеству освоения программного материала

обучающимися, относящихся к подготовительной группе

К этой группе относятся дети, имеющие незначительные (преимущественно функционального характера) отклонения в состоянии здоровья и физического развития. Занятия проводятся с ними по учебным программам. Но обязательным условием работы с этой группой занимающихся является постепенность в усвоении предусмотренных двигательных действий. Освобождаются они лишь от тех упражнений, которые могут усугубить имеющиеся функциональные или органические нарушения, и от высоких нагрузок. С этими детьми следует проводить дополнительные занятия, стимулировать самостоятельную работу с целью повышения уровня их физического развития. При улучшении состояния здоровья и физического развития учащиеся, занимающиеся в подготовительной группе, по разрешению врача могут быть переведены в основную группу. Учащиеся основной и подготовительной медицинской группы занимаются вместе.

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 1 - 11 класса подготовительной группы должны иметь представление:

- о факторах положительного влияния физической культуры на развитие личностных качеств человека, его физическое, психическое и нравственное развитие;
- о планирование индивидуальных занятий корректирующей и оздоровительной

направленности и по общефизической подготовке.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять приемы гигиенического и профилактического (оздоровительного) массажа (5 - 11 класс);
- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, выбирать режимы нагрузок с учетом состояния здоровья и самочувствия;
- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять акробатическую комбинацию (юноши);
- выполнять композицию оздоровительной гимнастики (девушки);
- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.
- писать рефераты на темы данные в программном материале.
- составлять презентации по программному материалу.
- оказывать помощь учителю в проведении уроков, спортивных мероприятий, внутри школьных соревнований.
-

Учащиеся должны демонстрировать:

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость – из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- быстрота – скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- выносливость – бег в спокойном темпе без учета времени или ходьба в быстром темпе;
- сила (по выбору) – прыжок в длину с места, бросок набивного мяча из положения сидя на полу.

Обучающиеся относящиеся к подготовительной группе выполняют рабочую программу вместе с классом в облегченном варианте (по мере своих физических возможностей), не сдают контрольные и спортивные нормативы.

Специальная медицинская группа

Обучающиеся специальной медицинской группы занимаются физической культурой отдельно от остальных школьников по специальной программе. Поэтому в сетку учебного расписания общеобразовательного учреждения включаются уроки физической культуры для этого контингента школьников. Из учащихся спец. мед. Группы формируются три учебные группы: первая группа-7-11 лет, вторая группа-12-14 лет и третья группа-15-17 лет. Если такой спец. мед. группы в школе не сформировано, то учащиеся отнесенные к спец. мед. группе обязаны посещать занятия по ЛФК при детской поликлинике, а в школу принести справку с рекомендациями.

Уроки физической культуры для учащихся спец. мед. группы планируются после основных занятий из расчета два раза в неделю. Кроме того, учащиеся спец. мед. группы посещают уроки физической культуры для остальных школьников. На этих занятиях они выполняют преимущественно упражнения корригирующей и дыхательной гимнастики (специально разученные комплексы с методистом ЛФК при поликлинике), лечебной физической культуры, а также двигательные действия на повторение и закрепление материала, освоенного на уроках в специальных медицинских группах.

Основной формой занятий с учащимися спец. мед. группы являются уроки физической культуры, содержание которых планируется в соответствии со специальной программой.

Обучающиеся, относящиеся к специальной медицинской группе

Учащиеся должны уметь:

- выполнять приемы гигиенической (оздоровительной) гимнастики;
- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой с учетом состояния здоровья и самочувствия;
- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять акробатическую комбинацию;
- выполнять композицию оздоровительной гимнастики;
- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта;
- устно отвечать по теме данной в программном материале;
- составлять и отвечать на вопросы по программному материалу.
- оказывать помощь учителю в проведении уроков, спортивных мероприятий;
- писать рефераты на темы данные в программном материале;
- составлять презентации и проекты по предмету «Физическая культура».

Учащиеся должны демонстрировать:

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость – из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- быстрота – скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- выносливость – бег в спокойном темпе без учета времени или ходьба в быстром темпе;
- сила (по выбору) – прыжок в длину с места, бросок набивного мяча из положения сидя на полу.

Обучающиеся отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют нагрузку по программе, меньше на 10-15 %, чем основная группа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1			
	Базовая часть	(99)			
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Подвижные игры	24			
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21			

1.4	Легкоатлетические упражнения	35			
1.5	Лыжная подготовка	16			
1.6	Резервные уроки	3			

Содержание программы Знания о физической культуре (в процессе урока).

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Обучающиеся отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, выполняют нагрузку по программе, меньше на 10-15 %, чем основная группа.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: ходьба на носках и пятках, бег сочетание с ходьбой, бег 30м, бег 30м с высокого старта, бег 400м и бег 200м (без учета времени), из разных исходных положений; челночный бег; бег с ускорением, равномерный бег, эстафета с элементами бега и прыжков, бег в равномерном темпе, челночный бег, эстафеты с элементами бега.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжок в длину с места, прыжок в длину с двух шагов, прыжки через скакалку, на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; многоскоки; эстафеты с элементами прыжков.

Метание: метание малого мяча в цель с 3-4 м, метание мяча с места на дальность.

Подвижные и спортивные игры. Игры: «ловля парами». « точный счет», « третий лишний»,

« вышибалы», « ловля змейкой», « бросай и поймай», « к своим флажкам», « передал-садись», « два мороза», « пятнашки».

На материале гимнастики: упражнение со скакалкой, игровые задания с использованием строевых упражнений и гимнастических предметов, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию, упражнения со скакалкой .

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту, прыжки в длину с места, три прыжка с места,

На материале спортивных игр. специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча снизу , на месте, в щит, броски волейбольного мяча в цель, передача мяча по кругу и в группах, передача мяча в колонне , эстафета с мячами (баскетбольными и волейбольными),

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, построение в круг, шеренгу и колонну, размыкание на вытянутые руки, повороты направо и налево,

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты лежа на спине; кувырки вперед и назад, кувырок в сторону в группировке, перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры на гимнастической стенке, подтягивание.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий из 5 предметов, с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке, эстафеты с гимнастическими предметами, стойки на носках на одной ноге в равновесии, общеразвивающее упражнение с гимнастической палкой.

Лыжные гонки. Построение с лыжами в руках в шеренгу, переноска и надевание лыж, температурный режим занятий на лыжах, повороты переступанием, Передвижение на лыжах ступающим шагом, подъем на склон лесенкой; спуски в низкой стойке; прохождение дистанций в медленном темпе; игра «смелее с горки», лыжные гонки до 200м, встречная эстафета с этапом до 30м и круговая с этапом до 50м, зимние Олимпийские виды спорта, значение занятий лыжной подготовкой.