

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

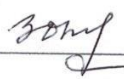
Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Адмиралтейского района

ГБОУ школа №234

РАССМОТРЕНО

Председатель МО
учителей начальных
классов


Зотова Е.Е.

Протокол №5
от «15» июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Седых И.А.

Приказ №50
от «15» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1160040)

учебный предмет «Физическая культура» (Вариант 2)

для учащихся 1а, 1б классов

Санкт Санкт-Петербург 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры в 1 классе – 99 часов

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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 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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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 обучающихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	
1.2	Осанка человека	1	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	
2.2	Подвижные игры	12	
2.3	Легкая атлетика	18	
2.4	Подвижные и спортивные	19	

	игры		
Итого по разделу		67	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	
Итого по разделу		26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Контроль
		Всего		
1	Что такое физическая культура	1	01.09.2023	текущий
2	Современные физические упражнения	1	04.09.2023	текущий
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	06.09.2023	текущий
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	08.09.2023	текущий
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	11.09.2023	текущий
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	13.09.2023	текущий
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	15.09.2023	текущий
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	18.09.2023	текущий
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	20.09.2023	текущий
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	22.09.2023	текущий
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	25.09.2023	текущий

12	Акробатические упражнения, основные техники	1	27.09.2023	текущий
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	29.09.2023	текущий
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	02.10.2023	текущий
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	04.10.2023	текущий
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	06.10.2023	текущий
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	09.10.2023	текущий
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	11.10.2023	текущий
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	13.10.2023	текущий
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	16.10.2023	текущий
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	18.10.2023	текущий
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	20.10.2023	текущий
23	Разучивание прыжков в группировке	1	23.10.2023	текущий
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	25.10.2023	текущий
25	Разучивание подвижной игры «Гуси-лебеди»	1	27.10.2023	текущий
26	Разучивание подвижной игры «Гуси-лебеди»	1	06.11.2023	текущий
27	Разучивание подвижной игры «Невод»	1	08.11.2023	текущий
28	Разучивание подвижной игры «Невод».	1	10.11.2023	текущий
29	Разучивание подвижной игры «К своим флажкам»	1	13.11.2023	текущий
30	Разучивание подвижной игры «К своим флажкам»	1	15.11.2023	текущий
31	Разучивание подвижной игры «Прыжки по полоскам»	1	17.11.2023	текущий
32	Разучивание подвижной	1		текущий

	игры«Прыжки по полоскам»		20.11.2023	
33	Разучивание подвижной игры«Посадка картошки».	1	22.11.2023	текущий
34	Разучивание подвижной игры«Посадка картошки».	1	24.11.2023	текущий
35	Разучивание эстафет	1	27.11.2023	текущий
36	Разучивание эстафет	1	29.11.2023	текущий
37	Чем отличается ходьба от бега	1	04.12.2023	текущий
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	06.12.2023	текущий
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	08.12.2023	текущий
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	11.12.2023	текущий
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	13.12.2023	текущий
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	15.12.2023	текущий
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	18.12.2023	текущий
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	20.12.2023	текущий
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	22.12.2023	текущий
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	25.12.2023	текущий
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	27.12.2023	текущий
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	29.12.2023	текущий
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	10.01.2024	текущий
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	12.01.2024	текущий

51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	15.01.2024	текущий
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	17.01.2024	текущий
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	19.01.2024	текущий
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	22.01.2024	текущий
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	24.01.2024	текущий
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	26.01.2024	текущий
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	29.01.2024	текущий
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	31.01.2024	текущий
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	02.02.2024	текущий
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	05.02.2024	текущий
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подъем туловища из положения на спин Подвижные игры	1	07.02.2024	текущий
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подъем туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	09.02.2024	текущий
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание рук в положении упор лежа Подвижные игры	1	12.02.2024	текущий
64	Освоение правил и техники	1		текущий

	выполнения норматива комплекса ГТО.Сгибание рук в положении упор лежа Подвижные игры		14.02.2024	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	16.02.2024	текущий
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	26.02.2024	текущий
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	28.02.2024	текущий
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	01.03.2024	текущий
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	04.03.2024	текущий
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	06.03.2024	текущий
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	11.03.2024	текущий
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	13.03.2024	текущий
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	15.03.2024	текущий
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	18.03.2024	текущий

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	20.03.2024	текущий
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	22.03.2024	текущий
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	03.04.2024	текущий
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	05.04.2024	текущий
79	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	08.04.2024	текущий
80	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	10.04.2024	текущий
81	Считалки для подвижных игр	1	12.04.2024	текущий
82	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	15.04.2024	текущий
83	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	17.04.2024	текущий
84	Обучение способам организации игровых площадок	1	19.04.2024	текущий
85	Обучение способам организации игровых площадок	1	22.04.2024	текущий
86	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	24.04.2024	текущий
87	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	26.04.2024	текущий
88	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	29.04.2024	текущий
89	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	01.05.2024	текущий

90	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	03.05.2024	текущий
91	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	06.05.2024	текущий
92	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	08.05.2024	текущий
93	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	10.05.2024	текущий
94	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	13.05.2024	текущий
95	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	15.05.2024	текущий
96	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	17.05.2024	текущий
97	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	20.05.2024	текущий
98	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	22.05.2024	текущий
99	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	24.05.2024	текущий
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		