

**Приложение к основной образовательной программе
начального общего образования МКОУ «Шайковская СОШ №1»
утвержденной приказом № 30 от 29.06.2022**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1 КЛАСС

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.

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:

1.Патриотическое воспитание:

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

2.Гражданское и духовно-нравственное воспитание:

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

3.Трудовое воспитание:

— исключительно добросовестное отношение учащегося к физической культуре и выполнение учебно-тренировочных заданий с полной отдачей сил;

4.Эстетическое воспитание:

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

5.Ценности научного познания:

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни

6.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

7. Экологическое воспитание:

— готовность соблюдать правила и требования, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

8. Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

— формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию, привлечению их внимания на уроке;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке технику безопасности сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках двигательных действий,
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, проявления человеколюбия и добросердечности, а также задач для решения, проблемных ситуаций.

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок интересные подвижных игры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся, а так же помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС 99ч.

| № | Наименование раздела | Количество часов | Основные направления воспитательной деятельности | Электронные учебно-методические материалы |
|---|--|------------------|---|---|
| 1 | Знания о физической культуре | 2ч | 1,2,3,6 1. Патриотическое воспитание 2. Гражданское воспитание. 3. Трудовое воспитание Духовно-нравственное воспитание. 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher |
| 2 | Способы самостоятельной деятельности | 2ч | 3, 6, 7 3. Трудовое воспитание Духовно-нравственное воспитание. 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. 7. Экологическое воспитание. | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher |
| 3 | Оздоровительная физическая культура | 3ч | 6, 7, 8 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. 7. Экологическое воспитание. 8. Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher |
| 4 | Спортивно-оздоровительная физическая культура | 74ч | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 1. Патриотическое воспитание 2. Гражданское воспитание. 3. Трудовое воспитание Духовно-нравственное воспитание. 4. Эстетическое воспитание. 5.. Ценности научного познания 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. 7. Экологическое воспитание. | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher |

| | | | | |
|---|--|-----|---|---|
| | | | 8. Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды | |
| 5 | Прикладно-ориентированная физическая культура | 18ч | 4,6,7,8 4. Эстетическое воспитание. 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. 7. Экологическое воспитание. 8. Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher |