МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация

"Лицей Ковчег- XXI"

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДЕНО**
На заседании методического объединения учителей физической культуры	председатель Управляющего Совета	заместитель директора по УВР
Пр. №1	Курбатов Р. И.	Гусев А.Н.
30.08 2023 г.	Пр. №1	№ 3\у от 30.08.2023 г.
	от 30.08. 2023	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

разработчики программы:

методическое объединение
учителей физической культуры

Красногорск, 2023

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1 класса разработана на основе:

-требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

-Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

– основной образовательной программы АНОО «Лицей «Ковчег-XXI»,
– учебного плана АНОО «Лицей «Ковчег-XXI», на 2023-2024 учебный год,

- авторской программы В. И. Лях «Физическая культура;

-Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253, учитывая изменения и дополнения).

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч.

Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент «лыжная подготовка» заменяется компонентом «кроссовая подготовка». Базовая часть выполняет

обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:
иметь представление:
о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
о способах изменения направления и скорости движения;
о режиме дня и личной гигиене;
о правилах составления комплексов утренней зарядки;
уметь:
выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
играть в подвижные игры;
выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
выполнять строевые упражнения;
демонстрировать уровень физической подготовленности (представлен в таблице):

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз)	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места (см)	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (с)	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Личностные результаты:
формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
формирование уважительного отношения к культуре других народов;
развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, 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 ее осуществления;

формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
определение общей цели и путей ее 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 учета 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
Способы физкультурной деятельности
Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.
Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр
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
Гимнастика с основами акробатики
Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.
Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки ,прыжком переход в упор присев ,кувырок вперёд.
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.
Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).
Легкая атлетика
Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением.
Прыжковые упражнения: на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.
Броски: большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.
Метание: малого мяча на дальность и в вертикальную цель.
Кроссовая подготовка: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег.
Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».
Спортивные игры
Баскетбол. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег.	1	0	1		Практическая работа;
2.	Самоконтроль. Строевые команды и построения.	1	0	1		Практическая работа;
3.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Практическая работа;
4.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1		Практическая работа;
5.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1		Практическая работа;
6.	Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;
7.	Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа;
10.	Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Выполнения нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
13.	Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Подвижные игры. " День и ночь"	1	0	1		Практическая работа;
15.	Подвижные игры. «Бегуны и метатели»	1	0	1		Практическая работа;

16.	Подвижные игры. «Осада города»	1	0	1		Практическая работа;
17.	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Выполнения нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
19.	Правила поведения на уроках гимнастики.	1	0	1		Практическая работа;
20.	Исходные положения в физических упражнениях на уроках гимнастики.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		Практическая работа;
22.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		Практическая работа;
23.	Правила поведения на уроках. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		Практическая работа;
24.	Гимнастические упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Гимнастические упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Гимнастические упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Акробатические упражнения	1	0	1		Практическая работа;
28.	Акробатические упражнения	1	0	1		Практическая работа;
29.	Акробатические упражнения	1	0	1		Практическая работа;
30.	Акробатические упражнения	1	0	1		Практическая работа;

31.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
32.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
33.	Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	1		Практическая работа;
35.	Сгибание рук в положении упор лёжа	1	0	1		Практическая работа;
36.	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1		Практическая работа;
37.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
38.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
39.	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Подвижные игры. «Кот и мыши»	1	0	1		Практическая работа;
41.	Подвижные игры. " Охотники и утки"	1	0	1		Практическая работа;
42.	Подвижные игры.«Хвостики».	1	0	1		Практическая работа;
43.	Подвижные игры. «Точно в цель»	1	0	1		Практическая работа;
44.	Осанка человека.	1	0	1		Практическая работа;
45.	Правила поведения на уроках. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;

46.	Вышибалы.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Вышибалы.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Вышибалы.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Вышибалы.	1	0	1		Практическая работа;
50.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	1		Практическая работа;
51.	Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
56.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
57.	Вышибалы.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Вышибалы.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Практическая работа;
60.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1		Практическая работа;
62.	Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;

63.	Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;
64.	Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
66.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа;
67.	Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
68.	Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		