

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и профессионального образования

Ростовской области

отдел образования Администрации Чертковского района

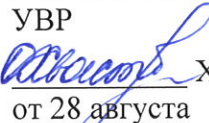
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Павловская основная общеобразовательная школа


РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
ОУ №2 от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по
УВР
 Хвастова О.В.
от 28 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
 Дронова В.В.
Приказ № 53 от 31 августа
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 863405)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 класса

х. Павловка 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 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 физкультминуток 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.

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.

Программа составлена в соответствии с учебным планом школы: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1			05.09.2023	prosv.ru
2	Современные физические упражнения	1			07.09.2023	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			12.09.2023	prosv.ru
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			14.09.2023	prosv.ru
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			19.09.2023	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультурминуток в режиме дня школьника	1			21.09.2023	prosv.ru
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			26.09.2023	
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			28.09.2023	prosv.ru
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			03.10.2023	prosv.ru
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			05.10.2023	

11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			10.10.2023	
12	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			19.10.2023	
13	Способы построения и повороты стоя на месте	1			24.10.2023	prosv.ru
14	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			26.10.2023	
15	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			07.11.2023	prosv.ru
16	Гимнастические упражнения в прыжках	1			09.11.2023	prosv.ru
17	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			14.11.2023	
18	Подъем ног из положения лежа на животе	1			16.11.2023	prosv.ru
19	Сгибание рук в положении упор лежа	1			21.11.2023	
20	Разучивание прыжков в группировке	1			23.11.2023	
21	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			28.11.2023	prosv.ru
22	Чем отличается ходьба от бега	1			30.11.2023	
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			05.12.2023	
24	Правила выполнения прыжка в длину с	1				

	места					07.12.2023	
25	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				12.12.2023	
26	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				14.12.2023	prosv.ru
27	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				19.12.2023	
28	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				21.12.2023	prosv.ru
29	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				26.12.2023	prosv.ru
30	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				28.12.2023	
31	Считалки для подвижных игр	1				09.01.2024	prosv.ru
32	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				11.01.2024	
33	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				16.01.2024	prosv.ru
34	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				18.01.2024	prosv.ru
35	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				23.01.2024	
36	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				25.01.2024	
37	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				30.01.2024	
38	Разучивание подвижной игры «Не	1					

	попади в болото»					01.02.2024	prosv.ru
39	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				06.02.2024	prosv.ru
40	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				08.02.2024	
41	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				20.02.2024	prosv.ru
42	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				22.02.2024	prosv.ru
43	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				27.02.2024	
44	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				29.02.2024	prosv.ru
45	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				05.03.2024	
46	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				07.03.2024	prosv.ru
47	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				12.03.2024	prosv.ru
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				14.03.2024	
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				19.03.2024	

50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			21.03.2024	prosv.ru
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			02.04.2024	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			04.04.2024	prosv.ru
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			09.04.2024	prosv.ru
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			11.04.2024	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			16.04.2024	prosv.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные	1			18.04.2024	

	игры							
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				23.04.2024	prosv.ru	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				25.04.2024	prosv.ru	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				02.05.2024	prosv.ru	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				07.05.2024	prosv.ru	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				14.05.2024	prosv.ru	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				07.05.2024	prosv.ru	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				14.05.2024		

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры								
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1					16.05.2024	prosv.ru	
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1					21.05.2024		
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1					23.05.2024		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0			0		