

*Приложение № 3
к ОП НОО*

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 321
Центрального района
Санкт-Петербурга**

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ № 321

_____ Е.М.Анцырева
Пр. № 110.1-о от 31. 08. 2022г.

«Рассмотрено»

на методическом совете
ГБОУ СОШ № 321
Протокол № 12 от 20. 06. 2022г.

«Принято»

на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 321
Протокол № 1 от 30. 08 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

1 класс

базовый уровень

102 часа/год

Составитель:

Мальшева А. В.

Учитель физической

культуры

кв. категория первая

2022 – 2023 учебный год

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника:

1.1.7.1.4.1 Лях В. И. Физическая культура, 1-4 кл: учебник для общеобразоват. учреждений. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2018. — 190 с.

Структура документа.

Рабочая программа включает в себя:

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка.
3. Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.
4. Учебно-тематический план.
5. Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.
6. Учет достижений учащихся, формы и средства контроля.
7. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.
8. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Пояснительная записка.

Статус документа.

Данная рабочая программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее - ФГОС начального общего образования);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442;
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. № 2/16-з);
- Письмо Минобрнауки России от 04.03.2010 № 03-413 «О методических рекомендациях по реализации элективных курсов»;

- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.05.2015 № 08-761 «Об изучении предметных областей «Основы религиозных культур и светской этики» и «Основы духовно-нравственной культуры народов России»;
- федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254;
- перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
- инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год» № 03-28-3143/21-0-0 от 13.04.2021г.;
- распоряжением Комитета по образованию от 12.04.2021г. № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;
- распоряжением Комитета по образованию от 09.04.2021г. № 997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год»;

- Уставом ГБОУ школа № 321 Центрального района Санкт-Петербурга.
- Программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» /В. И. Ляха, А.А. Зданевича. - М.: Просвещение, 2016.
- 1 класс. Физическая культура. 99 часов в год, 3 часа в неделю.

Особенности данной рабочей программы

В программе В. И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части: *базовую и вариативную. В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся в первом классе нет. Характеристика особенностей (т. е. отличительные черты) программы: в соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Основные задачи реализации данной программы заключаются не только в освоении учащимися учебных дисциплин, но и в совершенствовании своих личностных, коммуникативных и регулятивных способностей.

Данная рабочая программа составлена с учетом специфика образовательного учреждения. Это означает, что абсолютно любой учащийся должен быть обучен, не зависимо от его учебных, национальных, социальных, психологических и других особенностей.

Именно поэтому программа направлена на: — реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике

поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цели рабочей программы:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Задачи физического воспитания учащихся 1-го класса направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение школой движений;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

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

Место предмета в рабочем плане

В соответствии с базисным учебным планом рабочая программа составлена по программе авторов В. И. Ляха, А.А. Зданевича из расчета 3 часа в неделю, 99 часов в год.

Содержание тем учебного курса.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1 Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2 Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3 Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

1.4 Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5 Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6 Легкоатлетические упражнения.

Понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на уроках.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств, учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебно-тематический план.

	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	Базовая часть	77
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Подвижные игры	20
3.	Гимнастика с элементами акробатики	17

4.	Легкоатлетические упражнения	20
5.	Кроссовая подготовка	20
	Вариативная часть	22
6.	Подвижные игры с элементами баскетбола	22
	Итого	99

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе:

Учащиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 8 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-х классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, с соблюдением правильной осанки), приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-х классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	4	2	1			

Подтягивание, в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				10	5	3
Прыжок в длину с места, см	140	115	100	130	110	90
Бег 30 м с высокого старта, с	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
Бег 1000 м, мин. с	Без учета времени					

Учет достижений учащихся, формы и средства контроля.

Контрольные нормативы. Проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		1 класс			
		"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,1	6,9	7,0
		д	6,6	7,4	7,5
2	Бег 60 м (сек.)	м	10,6	11,2	11,8
		д	10,8	11,6	12,2
3	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
4	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9,9	10,8	11,2
		д	10,2	11,3	11,7
5	Прыжок в длину с места (см)	м	140	115	100
		д	130	110	90
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	40	30	20
		д	50	40	30
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	5
		д	8	5	3
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
		д			
9	Метание т/м (м)	м	20	15	10
		д	15	10	5
10	Многоскоки - 8 прыжков (м)	м	9	7	5
		д	8	6	4.8

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Виды контроля: промежуточный, текущий, тематический.

Методы контроля: устный.

Формы контроля: проверка техники выполнения упражнений, устный опрос.

Работа со слабоуспевающими или отстающими учениками.

1. Оказывать помощь в планировании учебной деятельности (планирование и выполнения минимума упражнений для ликвидации пробелов, алгоритмизация учебной деятельности по анализу и устранению типичных ошибок и пр.). 2. Дополнительное инструктирование в ходе учебной деятельности. 3. Стимулирование учебной деятельности (поощрение, создание ситуаций успеха, побуждение к активному труду и др.). 4. Контроль за учебной деятельностью. 5. Различные формы взаимопомощи. 6. Дополнительные занятия с учеником учителя.

Меры предупреждения неуспеваемости ученика: 1. Всестороннее повышение эффективности каждого урока. 2. Формирование познавательного интереса к учению и положительных мотивов. 3. Индивидуальный подход к учащемуся. 4. Специальная система домашних заданий. 5. Усиление работы с родителями. 6. Привлечение ученического актива к борьбе по повышению ответственности ученика за учение.

Особый подход к освещению учебного материала, характер его преподнесения: а) эмоционально-образный; б) аналитический (разъяснительный); в) деловой; г) необычный. Задания с интересным содержанием, занимательными вопросами. Показ значимости знаний, умений: а) общественной б) личностной.

Работа с сильными (одаренными) учениками.

1. уделять особое внимание психолого - педагогической поддержке одарённых (мотивированных) детей, ранней диагностики спортивной одарённости;

2. исходить из принципа: каждый ребёнок от природы одарён по-своему:

- предусматривать степень и метод самораскрытия одарённых обучающихся, умственное, эмоциональное, социальное развитие и индивидуальное различие обучающихся;

- удовлетворять потребности в новой информации (широкая информационно–коммуникативная адаптация);

- помогать одарённым детям в самораскрытии (их творческая направленность).

Перечень учебно-методического обеспечения.

1. «Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся», авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, Волгоград, изд-во «Учитель», 2018, 102 часа.

2. Гринин Л. Е. «Справочник учителя физической культуры», Волгоград, изд-во «Учитель», 2016

3. Барчуков И.С. «Физическая культура методика практического обучения», Издательство – «Кнорус», 2017

4. Патрикеев А. Ю. «Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры». Волгоград, «Учитель», 2014

5. Попов Г. П. «Реализация физкультурно-спортивного комплекса», Волгоград, изд-во «Учитель», 2018

Перечень электронных образовательных ресурсов.

1. <http://www.minsport.gov.ru/>

2. <http://spo.1september.ru/urok/>

3. <http://www.uchportal.ru/>

4. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/>

5. <http://www.fizkult-ura.ru/>

6. <http://fizkultura-na5.r>

