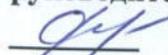


Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России в Венгрии-
общеобразовательная школа при Посольстве РФ в Венгрии

Рассмотрено:

на заседании МО учителей
эстетико-оздоровительного цикла
Протокол № 1 от 30.08. 2021г.
руководитель МО

 Сафронова Г.Н.

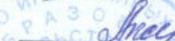
Согласовано:

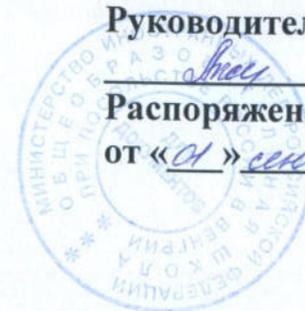
зам. руководителя по УВР

 Матвиенко Е.В.
от « 31 » августа 2021г.

Утверждено:

Руководитель СП

 Аксёнов А.М.
Распоряжение № 19а/ш
от « 01 » сентября 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Класс (уровень), на котором
изучается учебный курс

1 класс (начальное общее образование)

Предметная область

Физическая культура

Учебный предмет

Физическая культура

Учебный год

2021 – 2022

Количество часов в год

99

Количество часов в неделю

3

Программу составил(а)

Ф.И.О. педагогического работника: Матвиенко И.А.

Квалификационная категория: первая

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на 2021/22 учебный год для обучающихся

1 класса разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения до 1 сентября 2021 года);
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- приказа Минобрнауки от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении ФГОС начального общего образования»
- приказа Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
- приказа Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 г. № 1576 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373".
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана начального общего образования школы на 2021 – 2022 учебный год;
- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов и ориентирована на использование УМК:
 1. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб.для учащихся общеобразоват.организаций/ В.И.Лях. – М.: Просвещение,2019.
 2. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха/ В.И.Лях. – М.: Просвещение,2019.

На изучение данного предмета отводится 99 часов (3 часа в неделю).

Текущий контроль и промежуточная аттестация учащихся по физической культуре проводится в соответствии с Положением о порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации общеобразовательной школы при Посольстве России в Венгрии.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определённых двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками и подвижными играм;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Содержание учебного предмета

| № п/п | Разделы | Количество часов | Краткое содержание раздела |
|--------|-------------------------------------|------------------|---|
| 1 | Знания о физической культуре | 4 | Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Режим дня и личная гигиена. Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая культура человека. |
| 2 | Лёгкая атлетика | 26 | Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с ускорением. Чередование бега и ходьбы. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. Эстафетный бег. |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики. | 16 | Основная стойка. Повороты на месте. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Перестроение и размыкание (влево, вправо на вытянутые руки). Группировка. Перекаты в группировке. Лазание и перелезание на гимнастических снарядах. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения. |
| 4 | Подвижные игры | 13 | Игра «К своим флажкам», «Два мороза». «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Пятнашки». Эстафеты с предметами и без. |
| 5 | Подвижные игры на основе баскетбола | 14 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Разновидности ведения мяча на месте и в шаге. Игра «Бросай – поймай». Игра «Играй, играй, мяч не теряй» «Попади в обруч». |
| 6 | Подвижные игры на основе волейбола | 14 | Подача мяча. Передача мяча в парах. Броски мяча одной рукой. Игра у сетки. Пионербол – двусторонняя игра. |
| 7 | Настольный теннис | 12 | Подача. Прием справа, слева. Нападающий удар. Игра в защите. Одиночная игра. Парная игра. Игра «Карусель». |
| Итого: | | 99 | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Разделы | Количество часов |
|--------|-------------------------------------|------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | Лёгкая атлетика | 26 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики. | 16 |
| 4 | Подвижные игры | 13 |
| 5 | Подвижные игры на основе баскетбола | 14 |
| 6 | Подвижные игры на основе волейбола | 14 |
| 7 | Настольный теннис | 12 |
| Итого: | | 99 |

В рабочей программе произведена замена часов, отведенных на лыжную подготовку, на часы раздела «Подвижные игры на основе баскетбола» и «Подвижные игры на основе волейбола».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА:

ФГОС начального общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета: личностным, метапредметным, предметным.

Личностные результаты:

- 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.
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- 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 учётом требований её 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;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- В начальной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
 - понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств;
 - овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;
 - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - 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;
 - уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
 - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

В рабочей программе произведена замена часов, отведенных на лыжную подготовку, на часы раздела «Подвижные игры на основе баскетбола» и «Подвижные игры на основе волейбола».

Требования к уровню подготовки обучающихся Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин; совершать прыжок в длину с места и с разбега отталкиваться одной ногой, приземляться на две ноги.

В метаниях на дальность и на меткость: уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель. **В гимнастических и акробатических упражнениях:** уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и комбинации, упражнения в равновесии, лазать по гимнастической стенке и канату, выполнять опорный прыжок.

В спортивных играх: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; владеть мячом с держанием, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании: бег 30 м, прыжок в длину с места, метание, бег на выносливость.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма

неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Контроль

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

В первом классе проводится оценивание по системе зачет/незачет и система самооценки (что получилось, что не получилось).

**Уровень физической подготовленности учащихся
Планируемые результаты освоения программы по физической культуре**

| Ученик научится | Ученик получит возможность научиться | Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр; - 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 закаляющих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида; - о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения. | <ul style="list-style-type: none"> - 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, закалывающие процедуры по индивидуальным планам; - Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой. | <ul style="list-style-type: none"> • выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга; • выполнять элементы судейства соревнований; • организовать соревнования по избранному виду спорта, относительно возрастному уровню. • провести комплекс развивающих упражнений, физкультурминутки; |

Демонстрировать

| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
|-------------------------------|---|-----------------|----------------|
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта, с | зачет/незачет | зачет/незачет |
| Силовые | Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз | зачет/незачет | зачет/незачет |
| | Прыжок в длину с места, см | зачет/незачет | зачет/незачет |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | зачет/незачет | зачет/незачет |
| Выносливость | Кроссовый бег 1000 м, м | зачет/незачет | зачет/незачет |
| Координация | Челночный бег 3x10м, с | зачет/незачет | зачет/незачет |

| № п/п | Физические способности | Контрольное Упражнение (тест) | Возраст | Уровень | | | | | | | |
|----------|---------------------------|--|---------|----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|--|--|
| | | | | мальчики | | | | девочки | | | |
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий | | |
| 1. | Скоростные | Бег на 30 м (с) | 7 | 7,5 и в | 7,3-6,2 | 5,6 и в | 7,6 и в | 7,5-6,4 | 5,8 и н | | |
| | | | 8 | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 | | |
| | | | 9 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 | | |
| | | | 10 | 6,6 | 6,5-5,5 | 5,1 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 | | |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3*10 м (с) | 7 | 11,2 и в | 10,8-10,3 | 9,9 и н | 11,7 и в | 11,3/10,6 | 10,2 и н | | |
| | | | 8 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 | 11,1 | 10,7/10,1 | 9,7 | | |
| | | | 9 | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,8 | 10,3/9,7 | 9,3 | | |
| | | | 10 | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,4 | 10,4/9,5 | 9,1 | | |
| 3. | Скоростно- силовые | Прыжок в длину с места (см) | 7 | 100 и в | 115-135 | 155 и в | 85 и н | 110-130 | 150 и в | | |
| | | | 8 | 110 | 125-145 | 165 | 90 | 125-140 | 155 | | |
| | | | 9 | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 | | |
| | | | 10 | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-155 | 170 | | |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег (м) | 7 | 700 и н | 750-900 | 1100 и в | 500 и н | 600-800 | 900 и в | | |
| | | | 8 | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 | | |
| | | | 9 | 800 | 850/1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 | | |
| | | | 10 | 850 | 900/1050 | 1250 | 650 | 750-950 | 1050 | | |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед Из положения сидя (см) | 7 | 1 и н | 3-5 | +9 и в | 2 и н | 6-9 | 12,5 и в | | |
| | | | 8 | 1 | 3-5 | +7,5 | 2 | 5-8 | 11,5 | | |
| | | | 9 | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6-9 | 13,0 | | |
| | | | 10 | 2 | 4-6 | 8,5 | 3 | 7-10 | 14,0 | | |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), (раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки), (раз) | 7 | 1 | 2-3 | 4 и в | 2 и н | 4-8 | 12 и в | | |
| | | | 8 | 1 | 2-3 | 4 | 3 | 6-10 | 14 | | |
| | | | 9 | 1 | 3-4 | 5 | 3 | 7-11 | 16 | | |
| | | | 10 | 1 | 3-4 | 5 | 4 | 8-13 | 18 | | |