

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №269
Кировского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим советом ГБОУ СОШ №269 Кировского
района Санкт-Петербурга
Протокол № 3
от «30» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ №269
Кировского района Санкт-Петербурга
Федоренко Е.Б.
Приказ № 146 от «30» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 1 «А» КЛАССА
УЧИТЕЛЬ: Арестов Дмитрий Валерьевич**

Срок реализации программы: 1 год

*Санкт – Петербург
2023 год*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина, авторской программы В.И. Лях «Физическая культура»

На реализацию программы 1 класса по физической культуре выделено 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели).

Программа разработана на основе:

- Примерной программы начального общего образования. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;
- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
- Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс. «Просвещение» 2012.
- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2012г.

Цель. 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.

Задачи:

- 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 (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 интереса к определенным 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 (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты обучения

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 её 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 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса

1. Основы знаний о физической культуре.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

2. 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.

3. Лёгкая атлетика.

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

4. Подвижные игры.

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

5. Подвижные игры на основе баскетбола.

Подвижные игры на материале и с элементами баскетбола. Правила игры в баскетбол.

**Тематическое планирование
1 класс. Учитель Арестов Д.В.**

№ п/п	Раздел	Количество во часов (уроков)
		класс

		1
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Гимнастика с элементами акробатики	26
3	Лёгкая атлетика	27
4	Подвижные игры	30
5	Подвижные игры на основе баскетбола	16
	Итого часов	99

Календарно-тематическое планирование (1 класс)

№ урока	Дата	Контроль	Тема урока
1		Текущий	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы. Подвижные игры.
2		Текущий	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы. Подвижные игры.
3		Текущий	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы. Подвижные игры. Бег на результат.
4		Текущий	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы. Подвижные игры. Бег на результат.
5		Текущий	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы. Подвижные игры. Бег на результат.
6		Текущий	Бег на результат 60 м. Понятие «короткая дистанция.»
7		Этапный	Бег на результат 60 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств.
8		Текущий	Прыжки
9		Текущий	Прыжки. ОРУ.

10		Текущий	Прыжки. ОРУ.
11		Текущий	Прыжки. ОРУ.
12		Этапный	Прыжки. ОРУ. Подвижные игры.
13		Текущий	Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.
14		Текущий	Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.
15		Текущий	Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ.
16		Текущий	Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.
17		Текущий	Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.
18		Текущий	Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.
19		Текущий	Подвижные игры с бегом. Развитие выносливости.
20		Текущий	Подвижные игры с бегом. Развитие выносливости.
21		Текущий	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей
22		Текущий	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей
23		Текущий	Совершенствование навыков бега и развитие

			выносливости
24		Этапный	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости
25		Текущий	Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. Подвижные игры.
26		Текущий	Развитие выносливости. ОРУ.
27		Текущий	Развитие выносливости. ОРУ.
28		Текущий	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей
29		Текущий	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей
30		Текущий	Чередование бега и ходьбы.
31		Текущий	Чередование бега и ходьбы.
32		Текущий	Равномерный бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой.
33		Этапный	Равномерный бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой.
34		Текущий	ОРУ. Подвижные игры на скорость.
35		Текущий	ОРУ. Подвижные игры на скорость.
36		Текущий	ОРУ. Подвижные игры на скорость.
37		Текущий	Подвижные игры на внимание.

38		Текущий	Подвижные игры на внимание.
39		Текущий	Подвижная игра «Гонка мячей»
40		Этапный	Подвижная игра «Гонка мячей»
41		Текущий	Акробатика. Строевые упражнения. Перестроения. Висы.
42		Текущий	Акробатика. Строевые упражнения. Перестроения. Висы.
43		Текущий	Висы, упоры, развитие силовых и координационных способностей
44		Текущий	Перестроения, группировки и перекаты
45		Текущий	Перестроения, группировки и перекаты
46		Текущий	Перестроения, группировки и перекаты. ОРУ.
47		Текущий	Развитие координации. ОРУ.
48		Текущий	Развитие координации. ОРУ.
49		Этапный	Развитие координации. ОРУ. Подвижные игры.
50		Текущий	Перестроения.и стойки.
51		Текущий	Перестроения.и стойки.
52		Текущий	Перестроения.и стойки.
53		Текущий	Перестроения, стойки и повороты.
54		Текущий	Перестроения, стойки и повороты.
55		Текущий	Освоение лазанья и перелезания, развитие координационных и способностей, правильной осанки.Строевые команды.

56		Текущий	Освоение лазанья и перелезания, развитие координационных и способностей, правильной осанки. Строевые команды.
57		Текущий	Выполнение строевых команд.
58		Этапный.	Выполнение строевых команд.
59		Текущий	Лазание и ОРУ в движении
60		Текущий	Лазание и ОРУ в движении
61		Текущий	Лазание и ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.
62		Текущий	Лазание и ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.
63		Текущий	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки
64		Текущий	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки
65		Текущий	Подтягивания на гимнастической скамейке
66		Этапный	Подтягивания на гимнастической скамейке
67		Текущий	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.
68		Текущий	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.
69		Текущий	Подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки»
70		Текущий	ОРУ. Подвижные игры.

71		Текущий	. ОРУ. Подвижные игры
72		Текущий	Подвижная игра «Салки»
73		Текущий	Подвижная игра «Невод»
74		Текущий	Подвижная игра «Метко в цель»
75		Текущий	Подвижные игры «Подвижная цель», «Мяч среднему»
76		Текущий	Подвижные игры «Подвижная цель», «Мяч среднему»
77		Текущий	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Мяч ловцу»
78		Текущий	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Мяч ловцу»
79		Текущий	Подвижная игра «Между двух огней»
80		Текущий	Подвижная игра «Между двух огней»
81		Текущий	Подвижная игра «Лови мяч»
82		Текущий	Подвижная игра «Лови мяч»
83		Текущий	ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
84		Текущий	ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
85		Текущий	ОРУ. Подвижные игры «Круговая охота» и «Борьба за мяч»

86		Текущий	ОРУ. Подвижные игры «Круговая охота» и «Борьба за мяч»
87		Текущий	ОРУ. Подвижные игры «Ловля парами» и «Не давай мяч водящему»
88		Текущий	ОРУ. Подвижные игры «Ловля парами» и «Не давай мяч водящему»
89		Текущий	ОРУ. Подвижные игры «Капитаны» и «Защита стойки».
90		Текущий	ОРУ. Подвижные игры «Капитаны» и «Защита стойки».
91		Текущий	Подвижные игры.
92		Текущий	Прыжок в длину с места.
93		Текущий	Прыжок в длину с разбега.
94		Этапный	Метание малого мяча вверх двумя руками. Подвижные игры с мячом
95		Текущий	Метание малого мяча вверх двумя руками. Подвижные игры с мячом
96		Текущий	Метание малого мяча вверх двумя руками. Подвижные игры с мячом
97		Текущий	Челночный бег на полосе 3x10 м.
98		Текущий	Челночный бег на полосе

			3x10 м.
99		Текущий	Кросс

Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс», 2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.

4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.

9. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
10. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.