

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Международная гимназия «Сколково»

Утверждаю

Директор ОЧУ МГ «Сколково»

Демьяненко О.Ю.

« 29 » августа 2023 г.



Согласовано

зам. директора по развитию образования

Фрыкин А.Д.

« 29 » августа 2023 г.

Рассмотрено

на заседании кафедры

Требник Я.А.

« 29 » августа 2023 г.

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Составитель рабочей программы:

учитель: Абрамушкина М.П., Плаксунова Э.В., Сериков Л.И.

Москва, 2023-2024 учебный год

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В рабочей программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

В основе образовательной программы международной гимназии «Сколково» лежит интеграция программы ФГОС НОО и программы Международного Бакалавриата (International Baccalaureate, далее - IB) - Primary Years Programme (далее - PYP), что позволяет достичь целей, поставленных в основной образовательной программе.

Целью учебной программы PYP по физической культуре (PSPE) является создание благоприятной образовательной среды для формирования у обучающихся **1 класса** основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление и сохранение здоровья школьников;
- приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности;
- развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности;

Развивающая ориентация учебного предмета

- формирование необходимого и достаточного здоровья, уровня развития физических качеств,
- обучение физическим упражнениями разной функциональной направленности;
- 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

- приобщение обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России,
- формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга
- формирование положительных навыков и способов поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Рабочая программа по физической культуре для **1 класса**, разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», зарегистрирован 05.07.2021 № 64100);
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ (от 29.12.2010 № 189) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";
5. Учебного плана ОЧУ МГ ИЦ Сколково на 2023-2024 учебный год.
6. Авторской программы по физическому воспитанию «Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. – М. Просвещение, 2021.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к участию в «Президентских состязаниях», программа обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников 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, проведение физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдение 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 и спортом в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и 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.

Уроки физической культуры организуются и проводятся с учетом физкультурной группы в зависимости от состояния здоровья обучающихся.

К основной медицинской группе для занятий физической культурой относят учащихся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, соответствующим возрасту и полу.

Занятия физической культурой учащихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объеме; разрешено посещение спортивных секций, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура». Учащимся основной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой относят учащихся:

- без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, не соответствующим возрасту и полу;
- с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, удовлетворительным или неблагоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку;
- часто болеющих (3 и более раз в год);
- рекомендован перевод из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.

Занятия физической культурой учащихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок, при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий для этих учащихся на предстоящий урок. Возможно оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также выполнение упражнений, не требующих физической нагрузки. Оценивание в этом случае происходит на уроке.

Если учащийся не может выполнять физические упражнения, то перед началом урока он получает от учителя задание по изучению теоретического материала, самостоятельно изучает его, а в конце урока отвечает на вопросы учителя и получает отметку. Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися подготовительной группы проводится с учетом заключения врача, ЛФК в соответствии с установленными нормативами и предоставлением в гимназию справки установленного образца.

Содержание программы 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. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане ОЧУ международной гимназии «Сколково». Предмет «Физическая культура» изучается в **1 классе** в объеме 68 часов, из расчёта 2 часа в неделю.

Организация учебного процесса по физической культуре проходит в очной форме, в период распространения пандемии, ухудшение санитарно-эпидемиологической обстановки, реализация программы переходит на электронное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий на основании приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 N 2 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 04.04.2014 N 31823).

Организация дистанционного (электронного) обучения основывается на принципах: индивидуализации обучения, адаптивности, интерактивности, принципа обратной связи, интегрированности электронных образовательных ресурсов в соответствии с

соответствующими основной образовательной программой и рабочей программой по предмету «Физическая культура».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». Раздел «Плавание» включен в учебный материал, так как есть база для проведения занятий. При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

Систематическое проведение подвижных игр формирует основные двигательные навыки и их качественные характеристики - быстроту, силу, выносливость. Эмоциональность игр предоставляет возможность для проведения личных качеств и инициативы. Спортивные игры относятся к подвижным, так как представляют собой игровую деятельность, характеризующуюся различными движениями, действиями и взаимоотношениями играющих. Однако спортивные игры - более сложная ступень, весьма сложная форма игровой деятельности. Применение подготовительных спортивных игр обеспечивает необходимую постепенность перехода к овладению техникой и тактикой спортивных игр. В **1 классе** обучающиеся изучают элементы спортивных игр и играют в подвижные игры с элементами спортивных игр. Таким образом, освоение спортивных игр позволяет подготовить обучающихся к овладению специальной техникой и приемами для дальнейшего совершенствования в старших классах.

Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет учителю отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

1 класс

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура», как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты

- *Патриотическое воспитание:* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- *Гражданское воспитание:* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- *Духовно-нравственное воспитание:* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- *Эстетическое воспитание:* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- *Ценности научного познания:* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- *Формирование культуры здоровья:* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- *Трудовое воспитание:* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознавая её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- *Экологическое воспитание:* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- *Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияние занятий физической культурой и спортом их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения обучающихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в 1 классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток; анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Концептуальные понятия

International Baccalaureate PYP – PSPE (Personal, Social and Physical Education)

| Понятие | С общей точки зрения | С точки зрения PSPE |
|---|---|---|
| Форма На что это похоже? | Все имеет форму с узнаваемыми характеристиками, которые можно наблюдать, опознать, описать и классифицировать. | Характеристики личностного, социального и физического развития, включая чувства, убеждения, поступки и движения, можно наблюдать, выявлять и описывать. |
| Функция Как это работает? | Все имеет цель, роль или образ поведения, которые можно исследовать. | Изучение чувств, убеждений и поступков, влияющих на наше общение с другими людьми и взаимодействие с окружающей средой. |
| Причинная зависимость Почему это так? | Ничего не происходит просто так. Работают причинные связи, а действия имеют последствия. | На наше личностное, социальное и физическое благосостояние, а также наши взаимоотношения, влияют наши чувства, убеждения и поступки, а также факторы, являющиеся их причиной. |
| Изменение Как это изменяется? | Изменение - процесс перехода из одного состояния в другое. Он универсален и неизбежен. | С течением времени на неизбежное личностное, социальное и физическое развитие и изменения влияют внутренние и внешние факторы. |
| Связь Как это связано с другими вещами? | Мы живем в мире взаимодействующих систем, в которых действия любого элемента влияют на другие элементы. | Индивидуальное физическое, эмоциональное и социальное развитие составляют взаимодействующие элементы, в том числе, поведение других людей и окружающая среда. |
| Точка зрения Что такое точка зрения? | Знание модерируется точками зрения. Различные точки зрения ведут к различным интерпретациям, пониманиям и выводам. Точки зрения могут быть личными, групповыми, культурными или внутри-дисциплинарными. | Различные точки зрения на убеждения, чувства и поступки приводят к различному пониманию мира, в том числе, участие в физической деятельности и получение от этого удовольствия. |
| Ответственность В чем наша ответственность? | Люди делают выбор на основе своего понимания, а действия, которые они в результате совершают, имеют значение. | Информированный и надлежащий выбор, ведущий к ответственным действиям, имеет значение для нашего здоровья, благосостояния, сообщества и окружающей среды. |
| Рефлексия Откуда мы это знаем? | Существуют различные пути приобретения знания. Важно обдумывать наши выводы, обдумывать наши методы аргументации, а также качество и достоверность доказательств, на которые мы полагаемся. | Мы конструктивно размышляем над нашими чувствами, убеждениями, поступками и движениями, чтобы продолжать развивать личностное, социальное и физическое благосостояние. |

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- изменять направления и скорость движения различными способам;
- составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены;
- составлению комплексов утренней зарядки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 1).

Таблица 1

| 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 | | | | | |

Общие ожидаемые результаты в PSPE

Идентичность

Фаза 1

Ученики приобретают знание о самих себе и о своем сходстве с другими людьми или своем отличии от них. Они умеют описывать, как они выросли и изменились, и они могут говорить о новых пониманиях и способностях, возникновением которых сопровождалась эти изменения. Они демонстрируют ощущение умения в выполнении соответствующих развивающих ежедневных заданий и могут указывать и изучать стратегии, которые помогли им справиться с изменениями. Ученики размышляют о своем опыте, что влияет на процесс их дальнейшего учения в будущем и позволяет им еще лучше понять самих себя.

Активный образ жизни

Фаза 1

Ученики демонстрируют знание того, как повседневная практика, включая упражнения, может повлиять на благосостояние. Они понимают, что по мере взросления изменяются их тела. Они изучают способность тела совершать движения, включая креативные движения, посредством участия в ряде видов физической деятельности. Ученики признают необходимость разумно безопасного подхода к взаимодействию в контексте физической деятельности.

Общение

Фаза 1

Ученики общаются, играют и вступают в контакт с другими людьми, делятся идеями, сотрудничают и сообщают чувства способами, отвечающими целям развития. Они знают, что их поведение влияет на других, и понимают, когда их поступки воздействуют на других. Ученики взаимодействуют с местной окружающей средой и проявляют заботу о ней.

Развитие качеств портрета студента IB Learner Profile

Любознательные, исследователи (Inquirers)

- развивают свое природное любопытство. Они приобретают навыки, нужные для проведения исследования, демонстрируя при этом независимость в учении. Они любят узнавать, и эта любовь к учению останется с ними навсегда.

Знающие (Knowledgeable)

- исследуют понятия, идеи и проблемы, которые имеют местное и глобальное значение. При этом они приобретают глубокое знание и развивают понимание широкого и сбалансированного диапазона дисциплин.

Мыслящие (Thinkers)

- проявляют инициативу, применяя навыки мышления критически и творчески, чтобы раскрыть и приблизиться к сложным проблемам, а потом принимают аргументированные, этически обоснованные решения.

Умеющие общаться (Communicators)

- понимают и выражают идеи и информацию уверенно и творчески, владея больше, чем одним языком, и используя разнообразные способы связи. Они работают эффективно и охотно в сотрудничестве с другими.

Принципиальные (Principled)

- поступают честно, стремясь к справедливости, уважая правосудие и достоинство личности, а также групп и общин. Они берут ответственность за свои поступки и те последствия, которые сопровождают их.

Непредубежденные (Open-minded)

- понимают и оценивают свои культуры и личные истории, они открыты для перспектив, ценностей и традиций других индивидуумов и общин. Они привыкли к поиску и оценке разных точек зрения и хотят идти вперед на основе опыта.

Заботливые (Caring)

- демонстрируют сочувствие, сострадание и уважение к нуждам и чувствам других. У них есть личные обязательства действовать, чтобы принести пользу другим и окружающей среде.

Готовые к риску (Risk-takers)

- приближаются к незнакомым ситуациям смело и осторожно, у них есть независимость духа, чтобы исследовать новые роли, идеи и стратегии. Они защищают свою веру храбро и последовательно.

Гармоничные (Balanced)

- понимают важность интеллектуального, физического и эмоционального равновесия, нужного, чтобы достигнуть личного благосостояния для себя и для других.

Анализирующие (Reflective)

- стремятся к вдумчивому рассмотрению своей учебы и опыта. Они способны оценить и понять свои сильные и слабые стороны, что необходимо для продолжения учения и личного развития.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Программные учебные разделы и темы | Программное содержание | Характеристика деятельности студентов |
|---|--|--|
| <p>Знания о физической культуре (в процессе уроков)</p> | <p>Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.</p> | <p><i>Тема «Что понимается под физической культурой»</i> (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): -обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; -проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; -проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников,устанавливают возможную связь между ними.</p> |
| <p>Способы самостоятельной деятельности (в процессе уроков)</p> | <p>Режим дня, правила его составления и соблюдения</p> | <p><i>Тема «Режим дня школьника»</i> (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): -обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; -знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).</p> |
| <p>Физическое совершенствование (68 ч). <i>Оздоровительная физическая культура</i> (в процессе уроков)</p> | <p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.</p> | <p><i>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры»</i> (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): -знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; -знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.</p> <p><i>Тема «Осанка человека»</i> (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): -знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; -знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; -определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; -разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).</p> <p><i>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»</i> (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): -обсуждают рассказ учителя о физкультминутке, как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; -устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | | <p>её планирования в режиме учебного дня;</p> <ul style="list-style-type: none"> -разучивают комплексы физкультминутки в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); -обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; -уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; -разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма). |
| <p>Спортивно-оздоровительная физическая культура Гимнастика с основами акробатики (10 ч)</p> | <p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Исходные положения физических упражнений: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p> | <p><i>Тема «Гимнастические упражнения».</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> -наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; -разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); -разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); -разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложённой вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); -разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжков высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону). <p><i>Тема «Акробатические упражнения»</i> (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> -наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; -обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; -обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; -обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; -разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; -разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. |
| <p>Лёгкая атлетика (20ч)</p> | <p>Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега.</p> | <p><i>Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»</i> (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):</p> <ul style="list-style-type: none"> -обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); -обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; -обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); -обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); |

| | | |
|---|---|--|
| | | <p>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</p> <p>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</p> <p>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</p> <p>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</p> <p><i>Тема «Прыжок в длину с места»</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <p>-знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения(расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</p> <p>-разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</p> <p>-обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</p> <p>-обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</p> <p><i>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <p>-наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег,отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>-разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчкомдвумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</p> <p>-разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</p> <p>-разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</p> <p>-разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчкомдвумя в полной координации.</p> <p>разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;</p> <p>б наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;</p> <p>б разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>б разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции</p> |
| <p>Лыжная подготовка (8)</p> | <p>Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.</p> <p>Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).</p> <p>Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p> | <p><i>Тема «Строевые команды в лыжной подготовке»</i> (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <p>-по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стояна месте в одну шеренгу;</p> <p>-разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | | <p><i>Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; -разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр (38ч) | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. | <p><i>Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; -разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; -обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); -играют в разученные подвижные игры. |
| Прикладно-ориентированная физическая культура (в процессе уроков) | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | <i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |

Тематическое планирование для **1 класса** составлено из расчёта 2 учебных часа в неделю (34 учебные недели). Распределение учебного материала и учебных часов на изучение учебных тем является примерным. Учитель может изменять его по своему усмотрению, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и исходя из целей и задач обучения предмету.

Программа может быть реализована очно и/или с использованием дистанционных технологий обучения. Рекомендуется при изучении программы использовать материал учебника для 1 класса.

Тематическое планирование для 1 класса

| № | Название модуля | Количество часов |
|--------------------|--|-------------------------|
| 1. | Знания о физической культуре | в процессе уроков |
| 2. | Способы самостоятельной деятельности | в процессе уроков |
| 3. | Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура | в процессе уроков |
| 4. | Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная физическая культура | |
| 4.1 | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i> | в процессе уроков |
| 4.2 | <i>Легкая атлетика</i> | 20 |
| 4.3 | <i>Основная гимнастика</i> | 10 |
| 4.4 | <i>Лыжная подготовка</i> | 8 |
| 4.5 | <i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол)</i> | 30 |
| Всего часов | | 68 |

| № п/п | Авторы, составители | Название учебного издания | Год издания | Издательство |
|-------|--------------------------------|--|-------------|------------------------|
| 1 | Лях В.И., Зданевич А.А. | Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов | 2018 | - М.: - Просвещение, |
| 2 | А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова | Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся | 2016 | - Волгоград, «Учитель» |
| 3 | Лях В.И. | Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.- 6 –е изд. | 2019 | - М.: -Просвещение |
| 4 | Матвеев А.П. | Физическая культура. 1-4 классы: методические рекомендации: учеб.пособ.для общеобразоват.организаций | 2017 | - М.: -Просвещение |
| 5 | Матвеев А.П | Физическая культура. 1 класс. | 2019 | - М.: -Просвещение |

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы:

| № | Название ресурса/ссылка | Как используется |
|----|---|--|
| 1. | https://resh.edu.ru/ | Используется в качестве учебного теоретического материала во время урока и дистанционной работы |
| 2. | https://uchebnik.mos.ru/catalogue | Используется в качестве учебного теоретического материала во время урока и дистанционной работы |
| 3. | https://patriotспорт.moscow/ | Используется в качестве учебного теоретического материала во время урока и дистанционной работы, в качестве учебно-методического ресурса |
| 4. | MTeams | Используется для взаимодействия со студентами, обмена и хранения информации. |
| 5. | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev | Используется при дистанционной форме обучения, в качестве учебного теоретического материала. |