МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ «Лицей №57»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО** **И РЕКОМЕНДОВАННО** МО учителей физической культуры и ОБЖПротокол № 1 Председатель МО Фаталиева Е.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись) | **СОГЛАСОВАНО**Заместитель директора по качеству образованияН.Н. Украйченко\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) | **УТВЕРЖДЕНО**Приказом Директор лицея О.С. Моисеенко\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

 для обучающихся 1 классов

на 2022-2023 учебный год

Составитель:

 Ивченко А.В

г. Ростов-на-Дону

2022г

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование, календарно-тематическое планирование учебного материала.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

*Личностные результаты:*

* Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и усвоение социальной роли обучающего;
* Развитие этнических чувств, доброжелательности и национально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* Формирование установки на безопасных, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты:*

* Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* Определение общей цели и путей ее достижения, умении договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* Овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающие существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметные результаты:*

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.)
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
1. **Содержание учебного предмета**

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений.

**Знания о физической культуре**

Обучающийся 1 класса должен знать и иметь представление:

* О положении тела в пространстве.
* О физических качествах.
* Об основных видах движений.
* О правилах поведения и безопасности.
* О названии и правилах игр, инвентаря, оборудования.
* О названии снарядов и гимнастических элементов.
* О признаках правильной ходьбы и бега.
* О понятиях: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
* О названии метательных снарядов, прыжкового инвентаря.
* О названии упражнений в прыжках в высоту.
* Об основных требованиях к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, требованиях к температурному режиму, об обморожении.

**Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся 1 класса научится:

 соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, личную гигиену; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Получит возможность научиться:

* + сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
	+ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
	+ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
	+ выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
	+ организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
	+ измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Получит возможность научиться:

* + целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
	+ выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование:**

 Развитие физических качеств обще развивающие упражнения.

Обучающийся 1 класса научится:

В циклических и ациклических действиях: Знать технику безопасности при выполнении упражнений. Выполнять бег с изменением темпа в равномерном темпе бегать 2 минуты; выполнять строевые упражнения на месте и в движении; выполнять прыжковые задания, эстафетный бег.

В метании: знать технику безопасность при выполнении метания мяча. метать малый мяч с места на дальность; метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель;

В гимнастических и акробатических упражнениях: знать технику безопасность при выполнении гимнастический комбинаций, выполнять простейшие гимнастические упражнения, упражнения на внимание; упражнения связанные с координацией и ловкостью, выполнять висы и упоры.

В подвижных играх: играть в подвижные игры, соблюдая правила безопасности. Ловля и передача баскетбольного мяча, выполнение эстафет с баскетбольным мячом.

Простейшие знания о правилах игры волейбол, ловля и передача волейбольного мяча, эстафеты с волейбольным мячом.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.