

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 23»
г. Читы**

«Рассмотрено»
на педагогическом совете
Протокол №1 от 31 августа 2023г

«Согласовано»
ЗДУВР
Н.А.Гурулева _____

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №23»
_____ Н.Н.Труфанова

**Рабочая программа
« Подвижные игры»
1 класс
на 2023-2024 учебный год**

**Составил:
учитель физической культуры
Буров А.А.**

Чита-2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 1 класса « Подвижные игры» Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- 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 (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, 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 интересов к определённым 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

1 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Зарождение подвижных игр. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

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 освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-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 безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение 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 учёта 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 межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- 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).

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол. Час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата
	Подвижные игры	36			
1	Подвижные игры	1	Игра « Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
2	Подвижные игры	1	Игра « Рыбы и камни» Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
3	Подвижные игры	1	Игра « Рыбы и камни» Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками,	

				метаниями.	
4	Подвижные игры	1	Игра « Лисы и куры» Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
5	Подвижные игры	1	Игра « Лисы и куры» Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
	Подвижные игры	1	Игра « К своим флажкам» Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
6	Подвижные игры	1	Игра « К своим флажкам» Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
7	Подвижные игры	1	Игра «Два мороза» Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
8	Подвижные игры	1	Игра «Два мороза» Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
9	Подвижные игры	1	Игра «прыгуны и пятнашки. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	

10	Подвижные игры	1	Игра «прыгуны и пятнашки». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
11	Подвижные игры	1	Игра «прыгуны и пятнашки. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
12	Подвижные игры	1	Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
13	Подвижные игры	1	Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
14	Подвижные игры	1	Игра «Гуси-лебеди» . Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
15	Подвижные игры	1	Игра «Гуси-лебеди» . Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
	Подвижные игры	1	Игра «Посадка картошки». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
16	Подвижные игры	1	Игра «Посадка картошки». Развитие	Уметь играть в	

			скоростно-силовых способностей	подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
17	Подвижные игры	1	Игра «Прыжки по полоске». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
18	Подвижные игры	1	Игра «Прыжки по полоске». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
19	Подвижные игры	1	Игра « Попади в мяч» . Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
19	Подвижные игры	1	Игра « Попади в мяч» . Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
20	Подвижные игры	1	Игра» Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
21	Подвижные игры	1	Игра» Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
22	Подвижные игры	1	Игра « Вызов номера». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с	

				бегом прыжками, метаниями.	
23	Подвижные игры	1	Игра « Вызов номера». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
24	Подвижные игры	1	Игра « Западня». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
25	Подвижные игры	1	Игра « Западня». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
	Подвижные игры	1	Игра « Коники спортсмены». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
26	Подвижные игры	1	Игра « Коники спортсмены». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
27	Подвижные игры	1	Игра « Птицы в клетке». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
28	Подвижные игры	1	Игра « Птицы в клетке». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками,	

				метаниями.	
29	Подвижные игры	1	Игра «Салки на одной ноге». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
30	Подвижные игры	1	Игра «Салки на одной ноге». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
31	Подвижные игры	1	Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
32	Подвижные игры	1	Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
33	Подвижные игры	1	Игра « Волк во рву» Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
34	Подвижные игры	1	Игра « Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	
35	Подвижные игры	1	Игра « Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом прыжками, метаниями.	

	Итого 35 часов				
--	-----------------------	--	--	--	--