МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения, науки и по делам молодежи

Кабардино-Балкарской Республике

Прохладненский муниципальный район

МКОУ «СОШ №2 им. Героя РФ Т.М. Тамазовас.Карагач»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
методическим объединением учителей начальных классов	заместитель директора по УВР_____	директор _____
Протокол №1 29.08.2023г	Шалова М.А.	Заптиева Т.Х.
	29.08.2023г	Приказ от 29.08.2023г. №144

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 512462)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1класса

с.Карагач 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся 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, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений 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 в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. 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.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой

материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре 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.

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

Для изучения физической культуры отводится – 405 часов. Из них в в 1 классе – 66 часов (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

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 ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательныеуниверсальныеучебныедействия:

- 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.

Коммуникативныеуниверсальныеучебныедействия:

- 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 обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия:

- 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

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименованиеразделов и темпрограммы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольныеработы	Практическиеработы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультуре	2	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/
Итогопоразделу		2			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Режимдняшкольника	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9я
Итогопоразделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура					
1.1	Гигиеначеловека	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
1.2	Осанкачеловека	1	0	0	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9я
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/для
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основамиакробатики	15	0	15	http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Легкаяатлетика	12	0	12	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9для
2.4	Подвижные и	7	0	7	http://spo.1september.ru/urok/ля

	спортивныеигры				
2.5		0	0	0	
Итогопоразделу		34			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	26	http://spo.1september.ru/urok/e
Итогопоразделу		26			
Раздел 4.Название					
Итого					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	60	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныецифровыеобразовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	4.09	http://spo.1september.ru/urok/ле
2	Чтотакоефизическаякультура	1	0	0	6.09	http://spo.1september.ru/urok/
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	11.09	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0	13.09	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0	18.09	http://spo.1september.ru/urok/для
6	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	25.09	http://www.openclass.ru
7	Современныефизическиеупражнения	1	0	0	27.09	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0	2.10	http://www.fizkult-ura.ru/e
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	4.10	http://spo.1september.ru/urok/для
10	Учимсягимнастическимупра	1	0	1	9.10	http://www.fizkult-ura.ru/ободного

	жнениям					
11	Акробатическиеупражнения , основныетехники	1	0	1	11.10	http://www.fizkult-ura.ru/одного
12	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	16.10	http://spo.1september.ru/urok/
13	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	18.10	http://spo.1september.ru/urok/ого
14	Гимнастическиеупражнения с мячом	1	0	1	23.10	http://www.fizkult-ura.ru/
15	Гимнастическиеупражнения в прыжках	1	0	1	25.10	http://spo.1september.ru/urok/ле
16	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	6.11	http://www.openclass.ru
17	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	8.11	http://www.openclass.ru
18	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	13.11	http://www.fizkult-ura.ru/
19	Разучиваниепрыжков в группировке	1	0	1	15.11	. http://www.fizkult-ura.ru/
20	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	20.11	http://spo.1september.ru/urok/одного
21	Гимнастическиеупражнения соскакалкой	1	0	1	22.11	http://www.fizkult-ura.ru/ободного
22	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	27.11	http://www.openclass.ru

23	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	29.11	http://www.openclass.ru
24	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	4.12	http://www.fizkult-ura.ru/е
25	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	6.12	http://www.openclass.ru
26	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	11.12	http://www.openclass.ru
27	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	13.12	http://spo.1september.ru/urok/ле
28	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	18.12	http://spo.1september.ru/urok/
29	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	20.12	. http://www.fizkult-ura.ru/одного
30	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	25.12	http://www.fizkult-ura.ru/ободного
31	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	27.12	http://www.openclass.ru

32	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	10.01	http://www.fizkult-ura.ru/ого
33	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	15.01	http://www.fizkult-ura.ru/ободного
34	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	17.01	http://www.fizkult-ura.ru/ого
35	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	22.01	http://www.fizkult-ura.ru/ободного
36	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	24.01	http://www.fizkult-ura.ru/ободного
37	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	29.01	http://spo.1september.ru/urok/ого
38	Считалкидляподвижныхигр	1	0	1	31.01	http://spo.1september.ru/urok/
39	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	5.02	http://www.openclass.ru
40	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	7.02	http://spo.1september.ru/urok/
41	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	19.02	http://spo.1september.ru/urok/
42	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	21.02	http://spo.1september.ru/urok/одного
43	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	26.02	http://www.openclass.ru

44	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	28.02	http://spo.1september.ru/urok/
45	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивныенормативы	1	0	1	4.03	. http://www.fizkult-ura.ru/e
46	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	6.03	http://www.openclass.ru
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	11.03	. http://www.fizkult-ura.ru/e
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	13.03	http://www.fizkult-ura.ru/
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанноепередвижение. Подвижныеигры	1	0	1	18.03	http://spo.1september.ru/urok/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанноепередвижение. Подвижныеигры	1	0	1	20.03	http://www.openclass.ru
51	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	3.04	http://www.fizkult-ura.ru/одного

	комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижныеигры					
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижныеигры	1	0	1	8.04	http://www.openclass.ru
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	10.04	http://www.openclass.ru
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	15.04	http://www.openclass.ru
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижныеигры	1	0	1	17.04	. http://www.openclass.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	22.04	http://www.openclass.ru

	Подвижныеигры					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижныеигры	1	0	1	24.04	http://spo.1september.ru/urok/одного
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижныеигры	1	0	1	29.04	лhttp://www.openclass.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры	1	0	1	6.05	http://www.fizkult-ura.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижныеигры	1	0	1	8.05	http://www.fizkult-ura.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1	13.05	http://spo.1september.ru/urok/е

	Подвижныеигры					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижныеигры	1	0	1	15.05	http://www.openclass.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	20.05	http://www.fizkult-ura.ru/для
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	20.05	http://www.fizkult-ura.ru/
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	22.05	http://spo.1september.ru/urok/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	22.05	. http://www.fizkult-ura.ru/одного
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	60		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

УМК **«ШколаРоссии»**

Физическая культура**.** 1-4 классы. Лях В.И

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура 1 класс по программе Лях В.И.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

http://spo.1september.ru/urok/
http://www.fizkult-ura.ru/

http://www.fizkult-ura.ru/

http://www.openclass.ru