

Министерство Просвещения Российской Федерации

Министерство образования и науки Республики Дагестан

Администрация МР «Рутульский район»

МКОУ «Рутульская СОШ №2 им.А.М.Мирзоева»

Согласовано

Заместитель директора по
УВР

 Абасова Р.А.

Протокол №

От « 29 » « 08 » .2022г.

Утверждено

Директор

 Давудов И.И.

Приказ №

От « 29 » « 08 » 2022г.



Рабочая программа

Учебного предмета

«Физическая культура»

Для 1 класса

На 2022-2023 учебный год

Составитель :АдураеваРавганатАбасовна
Учитель начальных классов

с.Рутул 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

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, проведения физкультурминуток 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 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.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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. 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.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 физкультурминуток 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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся 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;

п/п				Дата изучения	
		контрольные работы	практические работы		
					проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников; устанавливают возможную связь между ними;
					знакомятся с таблицей правил её оформления; индивидуальные мероприятия заполняют таблицу (по образцу, предоставленному родителями);
	Личная гигиена и гигиенические процедуры				знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливая их проведения в режиме дня;
					разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования правильной осанки и упражнения для укрепления мышц отдельных мышечных групп);
	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника				разучивают комплекс утренней зарядки; контролируют правильность выполнения последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления работы сердца; для мышц туловища, спины, живота; дыхательные упражнения; упражнения для восстановления организма);
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры				знакомятся с формой одежды на занятиях физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях			12.01.2023 17.01.2023	разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений; называют названия и требования к выполнению (стойки; упоры);

					положения лёжа);
Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры					разучивают передвижение ходьбой в колонне по одной равномерной скоростью;
Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения					разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе с поворотом в правую и левую стороны);
Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения					
Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке					
Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом					
Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге					обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);
Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места					
Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега					разучивают фазу отталкивания (прыжки одной ногой по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд и вверх с места и с разбега с приземлением на две ноги);
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры					играют в разученные подвижные игры; волейбол;

Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО					демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;

— 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

К концу обучения в первом 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.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды,
			контроль ные работы	практические работы		
	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.					Устный
	Равномерная ходьба в колонне по одному с использованием лидера, с изменением передвижения					Практи

	Равномерная ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения					Практическая работа;
	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью					Практическая работа;
	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения и в чередовании с ходьбой (по команде)					Практическая работа;
	Демонстрация прироста ФК ГТО. Тестирование бега 30м, челночный бег 3x10м					
	Демонстрация прироста ФК ГТО. Наклона вперед из положения стоя. Подтягивание в висе.					
	Демонстрация прироста ФК ГТО. Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча в цель с 6м.					
	Техника прыжка в длину с места					Практическая работа;
	Прыжок в длину с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег)					Практическая работа;
	Техника прыжка в длину с прямого разбега место отталкивания неограниченно					Практическая работа;
	Прыжок в высоту с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег)					Практическая работа;
	Подвижные игры с элементами бега					Практическая работа;
	Подвижные игры с элементами бега и прыжков					Практическая работа;
	Подвижные игры с элементами метания					Практическая работа;

	Подвижные игры для развития ловкости и координации движений					Практическая работа;
	Подвижные игры для развития быстроты					Практическая работа;
	Режим дня школьника и правила его составления и соблюдения.					Устный опрос;
	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур					Устный опрос;
	Разучить стойки и передвижения в баскетболе. Подвижные игры с элементами передвижений					Практическая работа;
	Разучить передачу баскетбольного мяча двумя руками от груди. Подвижные игры с разученными элементами					Практическая работа;
	Разучить ведение баскетбольного мяча на месте. Эстафеты с элементами ведения мяча					Практическая работа;

	Разучить ведение баскетбольного мяча в движении шагом по прямой. Эстафеты с элементами ведения мяча				
	Разучить ведение баскетбольного мяча в движении шагом с изменением направления.				
	Бросок мяча двумя руками снизу в баскетбольный щит.				
	Подвижные игры с волейбольшим мячом				
	Сойки и перемещения в волейболе. Подвижные игры с разученными элементами				
	Набрасывание и ловля мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с разученными элементами.				

	Набрасывание и ловля мяча двумя руками снизу. Подвижные игры с разученными элементами				
	Броски мяча двумя руками снизу через волейбольную сетку с 2-3 метров Подвижные игры с разученными элементами				
	Броски мяча двумя руками из-за головы через волейбольную сетку с 2-3 метров Подвижные игры с разученными элементами.				
	Осанка человека и комплексы упражнений для правильного её развития.				
	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе				
	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры.				
	Исходные положения в физических упражнениях: 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. Разучить комплекс упражнения с гимнастическим мячом.				
	Гимнастические упражнения. Разучить комплекс упражнения с гимнастической скакалкой.				

	Гимнастические упражнения разучить прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону				
	Гимнастические упражнения. Разучить прыжки в высоту с поворотом в правую и левую сторону				
	Гимнастические упражнения. Разучить стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.				
	Гимнастические упражнения. Разучить стилизованные гимнастические прыжки.				
	Акробатические упражнения подъём туловища из положения лёжа на спине.				
	Акробатические упражнения подъём туловища из положения лёжа на спине и животе				
	Акробатические упражнения подъём ног из положения лёжа на животе.				
	Акробатические упражнения сгибание рук в положении упор лёжа.				
	Акробатические упражнения прыжки в группировке, толчком двумя ногами.				
	Акробатические упражнения прыжки в группировке, толчком двумя ногами.				
	Акробатические упражнения прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.				

	Акробатические упражнения прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.				
	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток утренней зарядки				
	Равномерная ходьба в колонне по одному с использованием лидера с изменением передвижения				
	Равномерная ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения				
	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью				
	Равномерны бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения и в чередовании с ходьбой (по команде)				
	Демонстрация прироста ФК ГТО. Тестирование бега 30м, челночный бег 3x10м				
	Демонстрация прироста ФК ГТО. Наклона вперед из положения стоя. Подтягивание в висе.				
	Демонстрация прироста ФК ГТО. Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча в цель с бм.				
	Техника прыжка в длину с места..				
	Прыжок в длину с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег)				

	Техника прыжка в длину с прямого разбега место отталкивания неограниченное				
	Прыжок в высоту с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег)				
	Подвижные игры с элементами бега и прыжков				
	Подвижные игры и эстафеты с элементами метания				
	Подвижные игры для развития ловкости и координации.				
	Подвижные игры для развития быстроты				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ					

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Учебник. Физическая культура: 1-4 классы Автор В.И. Лях. Москва Просвещение 2019гвой вариант:

Учебное пособие. Физическая культура: 1-4 классы Автор В.И. Лях. Москва Просвещение 2017г Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А.Воронцов,-Москва ВАКО,2011г

<https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com>

<https://yrok.pф>

УЧЕБНОЕОБОРУДОВАНИЕ ноутбук

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, скакалки, маты, обручи, скамейки, навесные перекладины, шведская стена, стойки, фишки.