

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД №12
СТ. АЛЕКСАНДРОВСКОЙ» МАЙСКОГО РАЙОНА КБР**

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
учителей начальных классов
Протокол № 1
от «28» 08 2023г.
Руководитель МО
Г.Н. Тараницина Тараницина Г.Н.

СОГЛАСОВАНА
методистом
МКОУ ННЦДС №12
ст. Александровской
Е.А. Шляго
Шляго Е.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2216159)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 класса

на 2023-2024 учебный год

Составитель:
А.Х. Зобнина,
учитель начальных классов

КБР, Майский район, ст.Александровская
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 1 класс создана на основе:

- Федерального и регионального компонентов Государственного стандарта начального общего образования;
- Федеральной образовательной программы начального общего образования, 2023г;
- Программы курса «Физическая культура» под редакцией В.И.Ляха, – М.: Просвещение, 2023г.;
- Учебного плана МКОУ НЦДС №12 ст. Александровской Майского района на 2023-2024 учебный год.

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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

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 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 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 2 часа в неделю.

Количество часов в год – 66

Количество часов в неделю – 2

Количество учебных недель – 33

1 четверть-16

2 четверть-16

3 четверть-20

4 четверть-14

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 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.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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 **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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/р	Пр/р	
1	Легкая атлетика	30	0	30	https://m.edsoo.ru/f8416306
2	Гимнастика	36	0	36	https://m.edsoo.ru/f8416306
Итого по разделу		66	0	66	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	К/р	Пр/р	план	факт	
Лёгкая атлетика (16ч)							
1	1 четверть Техника безопасности на уроках физической культуры. Что такое физическая культура.	1		1	04.09		https://m.edsoo.ru/f8416306
2	Построение в колонну по одному.	1		1	08.09		https://m.edsoo.ru/f8416306
3	Бег 30м.	1		1	11.09		https://m.edsoo.ru/f8416306
4	Техника челночного бега.	1		1	15.09		https://m.edsoo.ru/f8416306
5	Челночный бег 3 × 10 м на время.	1		1	18.09		https://m.edsoo.ru/f8416306
6	Прыжки в длину с места.	1		1	22.09		https://m.edsoo.ru/f8416306
7	Бег с высоким подниманием бедра.	1		1	25.09		https://m.edsoo.ru/f8416306
8	Техника метания мяча (мешочка) на дальность.	1		1	29.09		https://m.edsoo.ru/f8416306
9	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		1	02.10		https://m.edsoo.ru/f8416306
10	Бег 60 м	1		1	06.10		https://m.edsoo.ru/f8416306
11	Режим дня и личная гигиена человека.	1		1	09.10		https://m.edsoo.ru/f8416306
12	Подтягивание на перекладине.	1		1	13.10		https://m.edsoo.ru/f8416306
13	Прыжки в длину с разбега	1		1	16.10		https://m.edsoo.ru/f8416306
14	Броски малого мяча в горизонтальную цель.	1		1	20.10		https://m.edsoo.ru/f8416306
15	Эстафеты.	1		1	23.10		https://m.edsoo.ru/f8416306

16	Подвижные игры с мячом.	1		1	27.10		https://m.edsoo.ru/f8416306
Гимнастика (36ч)							
17	2 четверть Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека.	1		1	10.11		https://m.edsoo.ru/f8416306
18	Лазание по гимнастической стенке.	1		1	13.11		https://m.edsoo.ru/f8416306
19	Лазание по гимнастической стенке.	1		1	17.11		https://m.edsoo.ru/f8416306
20	Строевые упражнения.	1		1	20.11		https://m.edsoo.ru/f8416306
21	Строевые упражнения.	1		1	24.11		https://m.edsoo.ru/f8416306
22	Техника выполнения перекатов.	1		1	27.11		https://m.edsoo.ru/f8416306
23	Подвижные игры.	1		1	01.12		https://m.edsoo.ru/f8416306
24	Кувырок вперед	1		1	04.12		https://m.edsoo.ru/f8416306
25	Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1		1	08.12		https://m.edsoo.ru/f8416306
26	Подвижная игра «Совушка»	1		1	11.12		https://m.edsoo.ru/f8416306
27	Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «мост»	1		1	15.12		https://m.edsoo.ru/f8416306
28	Лазание по гимнастической стенке	1		1	18.12		https://m.edsoo.ru/f8416306
29	Стойка на лопатках.	1		1	22.12		https://m.edsoo.ru/f8416306
30	Лазание и перелезание на гимнастической стенке	1		1	25.12		https://m.edsoo.ru/f8416306
31	Подвижная игра «Ловля обезьян»	1		1	29.12		https://m.edsoo.ru/f8416306
32	3 четверть Игровые упражнения	1		1	12.01		https://m.edsoo.ru/f8416306
33	Эстафеты.	1		1	15.01		https://m.edsoo.ru/f8416306
34	Кабардинская	1		1	19.01		https://m.edsoo.ru/f8416306

	подвижная игра «Повелитель лунки»					
35	Балкарская подвижная игра «Журавли - журавки»	1		1	22.01	https://m.edsoo.ru/f8416306
36	Упражнения со скакалками	1		1	26.01	https://m.edsoo.ru/f8416306
37	Вращение обруча	1		1	29.01	https://m.edsoo.ru/f8416306
38	Вращение обруча	1		1	02.02	https://m.edsoo.ru/f8416306
39	Двигательные упражнения. Хождение по гимнастической скамейке.	1		1	05.02	https://m.edsoo.ru/f8416306
40	Лазание по канату	1		1	09.02	https://m.edsoo.ru/f8416306
41	Подвижные игры.	1		1	23.02	https://m.edsoo.ru/f8416306
42	Хождение по гимнастической скамейке с предметами и без, с различным положением рук.	1		1	26.02	https://m.edsoo.ru/f8416306
43	Лазание по канату	1		1	01.03	https://m.edsoo.ru/f8416306
44	Стойка на лопатках.	1		1	04.03	https://m.edsoo.ru/f8416306
45	Стойка на лопатках.	1		1	08.03	https://m.edsoo.ru/f8416306
46	Упражнения со скакалками	1		1	11.03	https://m.edsoo.ru/f8416306
47	Упражнения со скакалками	1		1	15.03	https://m.edsoo.ru/f8416306
48	Подвижные игры.	1		1	18.03	https://m.edsoo.ru/f8416306
49	Подвижные игры.	1		1	22.03	https://m.edsoo.ru/f8416306
50	Прыжки через скакалку	1		1	05.04	https://m.edsoo.ru/f8416306
51	Прыжки через скакалку	1		1	08.04	https://m.edsoo.ru/f8416306
52	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1		1	12.04	https://m.edsoo.ru/f8416306

Легкая атлетика (14ч)

53	4 четверть Тестирование в наклоне вперед из положения стоя.	1		1	15.04	https://m.edsoo.ru/f8416306
54	Прыжок в длину с места.	1		1	19.04	https://m.edsoo.ru/f8416306
55	Упражнение на выносливость – вис на время.	1		1	22.04	https://m.edsoo.ru/f8416306
56	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа.	1		1	26.04	https://m.edsoo.ru/f8416306
57	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1		1	29.04	https://m.edsoo.ru/f8416306
58	Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.	1		1	03.05	https://m.edsoo.ru/f8416306
59	Упражнения на уравнивание предметов.	1		1	06.05	https://m.edsoo.ru/f8416306
60	Повторение акробатических элементов.	1		1	10.05	https://m.edsoo.ru/f8416306
61	Тестирование в беге на скорость на 30 м.	1		1	13.05	https://m.edsoo.ru/f8416306
62	Бег 500м.	1		1	17.05	https://m.edsoo.ru/f8416306
63	Тестирование в челночном беге 3 ×10 м.	1		1	20.05	https://m.edsoo.ru/f8416306
64	Метание мешочка на дальность.	1		1	20.05	https://m.edsoo.ru/f8416306
65	Подвижные игры	1		1	24.05	https://m.edsoo.ru/f8416306
66	Прыжок в длину с разбега.	1		1	24.05	https://m.edsoo.ru/f8416306
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Издательство Москва «Вако», 2023г

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Поурочные разработки по курсу «Физическая культура» к УМК В.И. Ляха («Школа России»), Издательство Москва «Вако», 2023г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники
<https://rosuchebnik.ru/>

Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.
<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».

Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

<https://www.uchportal.ru/load/101>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

плакаты методические;

портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

стенка гимнастическая;
бревно гимнастическое напольное;
скамейки гимнастические;
перекладина гимнастическая;
палки гимнастические;
скакалки гимнастические;
обручи гимнастические;
кольца гимнастические;
маты гимнастические;
перекладина навесная;
канат для лазанья;
комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
мячи набивные (1 кг);
мячи массажные;
мячи-хопы;
мячи малые (резиновые, теннисные);
мячи средние резиновые;
мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
кольца пластмассовые разного размера;
кольца резиновые;
планка для прыжков в высоту;
стойки для прыжков в высоту;
рулетка измерительная (10 м, 50 м);
лыжи
лыжные палки
щиты с баскетбольными кольцами;
стойки волейбольные;
стойки с баскетбольными кольцами;
сетка волейбольная;
конусы;
футбольные ворота