

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

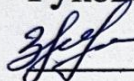
Министерство образования и науки Республика Дагестан

МО "Хасавюртовский район"

МКОУ "Кокрекская СОШ"


РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

 **Ибрагимова З.М.**

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

 **Магомедрасулова З.А.**

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МКОУ "Кокрекская
СОШ"**

 **Омаров Х.Н.**

Приказ №1/22 от «02» 09 24 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 1 класса

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.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**Тематическое планирование
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	2		
Итого по разделу		2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика				
3.1	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	2		
3.2	Легкая атлетика	8		
Итого по разделу		10		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики				
4.1	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	2		
4.2	Гимнастика с основами акробатики	10		
Итого по разделу		12		
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры				

5.1	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	2		
5.2	Подвижные и спортивные игры	8		
Итого по разделу		10		
Раздел 6. Оздоровительная физическая культура				
6.1	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	2		
Итого по разделу		2		
Раздел 7. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры				
7.1	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	2		
7.2	Подвижные и спортивные игры	12		
Итого по разделу		14		
Раздел 8. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика				
8.1	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	2		
8.2	Легкая атлетика	8		
Итого по разделу		10		

Раздел 9. Прикладно-ориентированная физическая культура

9.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4		
9.2	Итого по разделу	4		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями	1			
2	Здоровье и здоровый образ жизни	1			
3	Самостоятельные занятия общеразвивающими физическими упражнениями	1			
4	Режим дня и правила его составления	1			
5	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			
6	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1			
7	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1			
8	Бег в равномерном темпе	1			
9	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20-30 м	1			
10	Разучивание техники прыжка в длину с места	1			
11	Закрепление техники прыжка в длину с	1			

	места				
12	Разучивание техники челночного бега	1			
13	Закрепление техники челночного бега	1			
14	Лёгкоатлетические эстафеты	1			
15	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1			
16	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики	1			
17	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			
18	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1			
19	Разучивание техники выполнения строевых упражнений	1			
20	Разучивание техники общеразвивающих гимнастических упражнений	1			
21	Разучивание упражнений со скакалкой	1			
22	Гимнастические эстафеты	1			
23	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			
24	Акробатические упражнения. Подъем ног из положения лежа на животе. Сгибание рук в положении упор лёжа	1			
25	Акробатические упражнения. Прыжки в группировке	1			

26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			
27	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1			
28	Спортивный инвентарь для подвижных игр	1			
29	Подвижные игры на развитие быстроты	1			
30	Подвижные игры на развитие координационных способностей	1			
31	Подвижные игры с элементами гимнастики	1			
32	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1			
33	Разучивание техники бросков и ловли мяча	1			
34	Разучивание техники ловли и передачи мячи в парах от груди, снизу, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола	1			
35	Подвижные игры на развитие внимания. Считалки для организации подвижных игр	1			
36	Эстафеты	1			
37	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	1			
38	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	1			
39	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1			

40	Разучивание технических элементов футбола	1			
41	Подвижные игры с элементами футбола	1			
42	Основные правила игры в футбол	1			
43	Разучивание технических элементов волейбола	1			
44	Подвижная игра «Пионербол»	1			
45	Передачи мяча в парах, тройках	1			
46	Подвижные игры на развитие выносливости	1			
47	Разучивание техники ведения мяча	1			
48	Подвижные игры с элементами пионербола	1			
49	Подвижные игры на развитие ловкости	1			
50	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1			
51	Самостоятельная организация подвижных игр	1			
52	Сюжетно-ролевые подвижные игры	1			
53	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			
54	Упражнения на освоение техники спринтерского бега	1			

55	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты	1			
56	Разучивание техники прыжка в высоту с места	1			
57	Закрепление техники прыжка в высоту с места	1			
58	Специальные беговые упражнения	1			
59	Закрепление техники челночного бега	1			
60	Разучивание техники метания малого мяча в горизонтальную цель	1			
61	Закрепление техники метания малого мяча в горизонтальную цель	1			
62	Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики	1			
63	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
64	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
65	Развитие основных физических качеств	1			
66	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

