

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

ГКОУ "Ново-Хелетурина СОШ Ботлихского района"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
Магомедова А.А.



УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора школы
Идрисов.Р.Л
Приказ №32 от 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2184645)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 класса

с.НОВОХЕЛЕТУРИ

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 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.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет –66 часов: в 1 классе – часов (2 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.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

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.

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.

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.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	10			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	10			Поле для свободного ввода

Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Что такое физическая культура	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269
2	Современные физические упражнения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269 для
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269a1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269 ля
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269go
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269 ного
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269 бодного
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269 ля
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269

13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269 для
15	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269 для
16	Гимнастические упражнения с мячом	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269 о
17	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269 а1
18	Гимнастические упражнения в прыжках	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269
19	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269 ного
20	Подъем ног из положения лежа на животе	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269
21	Сгибание рук в положении упор лежа	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269 свободного
22	Разучивание прыжков в группировке	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269 ного
23	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269 я
24	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269 ввода1
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269 ого
26	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269
28	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269 ля
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269
30	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269 свободного

31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269ного
32	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269я
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269да1
34		1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269для
35		1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269ого
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269
37	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269одного
38	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269
39	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269свободного
40	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269
41	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269Поле
42	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269свободного
43	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269свободного
44	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269свободного

45	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269go
46	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269свободного
47	Считалки для подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269ввода1
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269
49	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269ввода1
52	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269
53	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269ввода1
54	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269свободного
55	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269
56	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269я
57	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269свободного
58	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269я

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269 свободного
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269 ного
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269 ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269 я
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/?ysclid=lnjhatn5z4207783269 ля
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

