

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

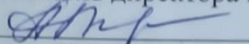
Министерство образования и науки Республики Адыгея

УО МО Шовгеновский район

МБОУ "Хатажукаевская СОШ №6 " а. Пшичо"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Дахужева Н.А.

от «08» 09 2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор



Шаова Ф.И.

Приказ № 61 от «08» 09 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3285771)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 классов

на 2024 – 2025 учебный год

Составитель: Темзокова Марина Юриевна
учитель начальных классов.

а. Пшичо 2024г

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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (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.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		всего	контрольн ые работы	практическ ие работы	
1.	Понятие «физическая культура»	1	0	0	
2.	Режим дня.	1	0	0	
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	0	
4.	Осанка человека.	1	0	0	
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	0	
6.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	
7.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки	1	0	0	
8.	Исходные положения в физических упражнениях: упоры	1	0	0	
9.	Исходные положения в физических упражнениях: седы.	1	0	0	
10.	Исходные положения в физических упражнениях: положения лежа.	1	0	0	
11.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	0	0	
12.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	0	0	
13.	Строевые упражнения: повороты направо и налево	1	0	0	
14.	Строевые упражнения: повороты направо и налево	1	0	0	
15.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	0	
16.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по	1	0	0	

	одному с равномерной скоростью.				
17.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	0	
18.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	0	
19.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	0	
20.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	0	
21.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки	1	0	0	
22.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки	1	0	0	
23.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	0	0	
24.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	0	0	
25.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	0	
26.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	0	
27.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	0	
28.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	0	
29.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	0	

30.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	0	
31.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	1	0	0	
32.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	1	0	0	
33.	Строевые команды в лыжной подготовке.	1	0	0	
34.	Строевые команды в лыжной подготовке.	1	0	0	
35.	Основная стойка лыжника.	1	0	0	
36.	Основная стойка лыжника.	1	0	0	
37.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	0	0	
38.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	0	0	
39.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	
40.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	
41.	Равномерное передвижение в ходьбе	1	0	0	
42.	Равномерное передвижение в беге	1	0	0	
43.	Прыжок в длину с места.	1	0	0	
44.	Прыжок в длину с места.	1	0	0	
45.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0	
46.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0	
47.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	0	
48.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	0	
49.	Считалки для проведения совместных подвижных игр	1	0	0	

50.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	0	0	
51.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	0	0	
52.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1	0	0	
53.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1	0	0	
54.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	0	
55.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	0	
56.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	0	0	
57.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1	0	0	
58.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).	1	0	0	
59.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.	1	0	0	
60.	Метание теннисного мяча в цель.	1	0	0	
61.	Метание теннисного мяча в цель.	1	0	0	
62.	Эстафеты с мячами	1	0	0	
63.	Челночный бег.	1	0	0	
64.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы	1	0	0	
65.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1	0	0	
66.	Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66			