Государственное казенное общеобразовательное учреждение

Республики Дагестан «Бабаюртовская средняя школа-интернат № 11».

« Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
на заседании МО	Зам.директора по УВР	Директор школы
учителей нач.классов	Карагишиева З.И.	Омаров И.М.
Руководитель МО	/_____/	_____/
Шаихова М.К. /_____/		Приказ №089/2
Протокол №1	от 30 .08. 2024год	от 30. 08 . 2024год
от 30. 08. 2024год		

Рабочая программа

по учебному предмету

«Физическая культура. 1 класс»

на 2024 – 2025 учебный год.

Разработана в соответствии с ФГОС

2 часа в неделю (всего 68 часов)

Составила учитель начальных классов:Абакарова А.А.

Категория: соответствие занимаемой должности.

Пояснительная записка к курсу «Физическая культура»

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич.

Рабочая программа реализует следующие цели обучения:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Изучение предмета способствует решению следующих задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 66 часов в 1 классе

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 66 часа в год, (2 часа в неделю).

Общая характеристика учебного предмета

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета

школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки

решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Содержание учебного материала

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.
Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».
На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».
На материале раздела «Спортивные игры»:
Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».
Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Результаты изучения курса

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Календарно – тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» в 1 классе

№	Тема	Дата
1	Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями	
2	Здоровье и здоровый образ жизни	
3	Самостоятельные занятия общеразвивающими физическими упражнениями	
4	Режим дня и правила его составления	
5	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	
6	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	
7	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	
8	Бег в равномерном темпе	

9	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20-30 м	
10	Разучивание техники прыжка в длину с места	
11	Закрепление техники прыжка в длину с места	
12	Разучивание техники челночного бега	
13	Закрепление техники челночного бега	
14	Лёгкоатлетические эстафеты	
15	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	
16	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики	
17	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	
18	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	
19	Разучивание техники выполнения строевых упражнений	
20	Разучивание техники общеразвивающих гимнастических упражнений	
21	Разучивание упражнений со скакалкой	
22	Гимнастические эстафеты	
23	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	
24	Акробатические упражнения. Подъем ног из положения лежа на животе. Сгибание рук в положении упор лёжа	
25	Акробатические упражнения. Прыжки в группировке	
26	Упражнения с гимнастическим мячом	
27	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	
28	Спортивный инвентарь для подвижных игр	
29	Подвижные игры на развитие быстроты	

30	Подвижные игры на развитие координационных способностей	
31	Подвижные игры с элементами гимнастики	
32	Подвижные игры с элементами спортивных игр	
33	Разучивание техники бросков и ловли мяча	
34	Разучивание техники ловли и передачи мячи в парах от груди, снизу, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола	

35	Подвижные игры на развитие внимания. Считалки для организации подвижных игр	
36	Эстафеты	
37	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	
38	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	
39	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	
40	Разучивание технических элементов футбола	
41	Подвижные игры с элементами футбола	
42	Основные правила игры в футбол	
43	Разучивание технических элементов волейбола	
44	Подвижная игра «Пионербол»	
45	Передачи мяча в парах, тройках	
46	Подвижные игры на развитие выносливости	
47	Разучивание техники ведения мяча	
48	Подвижные игры с элементами пионербола	
49	Подвижные игры на развитие ловкости	
50	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	
51	Самостоятельная организация подвижных игр	
52	Сюжетно-ролевые подвижные игры	

53	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	
54	Упражнения на освоение техники спринтерского бега	
55	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты	
56	Разучивание техники прыжка в высоту с места	
57	Закрепление техники прыжка в высоту с места	
58	Специальные беговые упражнения	
59	Закрепление техники челночного бега	
60	Разучивание техники метания малого мяча в горизонтальную цел	
61	Закрепление техники метания малого мяча в горизонтальную цель	
62	Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики	
63	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	
64	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	
65	Развитие основных физических качеств	
66	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	