

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Дагестан
МР "Буйнакский район"
МКОУ "Халимбекаульская НОШ им.Мусаева А.М."

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
начальных классов

 Зубанрова А.Н.

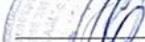
Протокол № 1
от "29" Августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Казиева А.И.

Протокол № 1
от "29" Августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

 Атаева Б.Б.

Приказ № 39
от "29" Августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель:

Учитель начальных классов

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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 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.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Урок 1

Физическая культура у древних народов

Урок 2

История появления современного спорта

2

Уроков: 4

Контрольных: 0

Способы самостоятельной деятельности

Урок 3

Виды физических упражнений

Урок 4

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры

Урок 5

Способы измерения ЧСС на занятиях физической культурой

Урок 6

Дозировка нагрузки при развитии физических качеств

3

Уроков: 2

Контрольных: 0

Оздоровительная физическая культура

Урок 7

Закаливание организма

Урок 8

Дыхательная гимнастика

4

Уроков: 22

Контрольных: 0

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика

Урок 9

Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой

Урок 10

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой

Урок 11

Прыжковые и беговые упражнения

Урок 12

Бег в равномерном темпе

Урок 13

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, старт, стартовый разбег

Урок 14

Совершенствование техники прыжков в длину

Урок 15

Совершенствование техники челночного бега

Урок 16
Бег с преодолением препятствий

Урок 17
Бег с ускорением и торможением

Урок 18
Легкоатлетическая эстафета

Урок 19
Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой

Урок 20
Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель

Урок 21
Бег на дистанции 30 м

Урок 22
Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте

Урок 23
Закрепление техники эстафетного бега. Эстафета по кругу

Урок 24
Прыжковые сложно-координированные упражнения

Урок 25
Разучивание техники прыжков в длину с разбега. Комплекс упражнений для развития прыгучести

Урок 26
Закрепление техники прыжков в длину с разбега

Урок 27
Беговые сложно-координированные упражнения

Урок 28
Упражнения на развитие выносливости

Урок 29
Упражнения на развитие координационных способностей

Урок 30
Легкоатлетическая эстафета

Урок 31
Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой

Урок 32
Страховка и самостраховка на уроках гимнастики

Урок 33
Строевые упражнения

Урок 34
Гимнастические эстафеты

Урок 35
Упражнения в лазании по канату в три приёма

Урок 36

Упражнения на гимнастической скамейке

Урок 37

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке

Урок 38

Упражнения со скакалкой

Урок 39

Ритмическая гимнастика

Урок 40

Упражнения в танцах галоп и полька

Урок 41

Упражнения на развитие гибкости

Урок 42

Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики

Урок 43

Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми

Урок 44

Спортивный инвентарь для подвижных игр

Урок 45

Подвижные игры на точность

Урок 46

Разучивание техники ведения баскетбольного мяча

Урок 47

Эстафета с баскетбольными мячами

Урок 48

Подвижные игры с элементами баскетбола

Урок 49

Подвижные игры на развитие физических качеств

Урок 50

Разучивание техники нижней прямой подачи

Урок 51

Подвижные игры с элементами волейбола

Урок 52

Эстафета с волейбольными мячами

Урок 53

Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми

Урок 54

Спортивный инвентарь для подвижных игр

Урок 55

Разучивание техники удара по неподвижному мячу в футболе. Подвижные игры с элементами футбола

Урок 56

Закрепление техники удара по неподвижному мячу в футболе

Урок 57

Разучивание техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола

Урок 58

Закрепление техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола

Урок 59

Эстафета с футбольными мячами

Урок 60

Подвижные игры на развитие физических качеств

Урок 61

Подвижные игры на основе прыжковых упражнений

Урок 62

Самостоятельная организация подвижных игр

Урок 63

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Урок 64

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Урок 65

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Урок 66

Развитие основных физических качеств

Урок 67

Развитие основных физических качеств

Урок 68

Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты