

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 (Бенной – Ведено)»

ПРИНЯТО
протокол заседания методического объединения
учителей Нарзанов Келесов
от « 27 » августа 2022 года № 1

ПРИНЯТО
протокол заседания методического объединения
учителей _____
от « ____ » августа 2023 года № ____

ПРИНЯТО
протокол заседания методического объединения
учителей _____
от « ____ » января 202 ____ года № ____

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
С. С. Сабитов
от « 27 » августа 2022 года

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

от « ____ » августа 2023 года

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

от « ____ » января 202 ____ года

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»**

(ID 2653733)

для начального общего образования (1-4 классы)
Срок освоения: 4 года

Составители:

Загария И. В., Абрекова Л. М.,
Барыкина Е. И., Борзиева А. Х.,
Маниева Э. А.,
Бисултанова М. Х.,
Ольмуханова Х. С.-Х.
учителя начальных классов

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников 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, закалывающих 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями

исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе — 33 часа.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

Предметные результаты

1 КЛАСС

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

- 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

с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

1 класс

*(1 час * 33 недели = 33 часа)*

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	ЭОР/ ЦОР
Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)				
1	Что понимается под физической культурой	1	-побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) -побуждать обучающихся	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

			соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)				
2	Режим дня школьника	1	-устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (31 час)				
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)				
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; -побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (23 часа)				
5	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	1	-побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; -организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; -реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя,	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
6	Исходные положения в физических упражнениях	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
7	Исходные положения в физических упражнениях	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
8	Исходные положения в физических упражнениях	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
9	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/

	культуры		просмотр учебных фильмов, привлечь внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов;	start/189523/
10	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	-побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
12	Гимнастические упражнения	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
13	Гимнастические упражнения	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
14	Акробатические упражнения	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
15	Акробатические упражнения	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
16	Акробатические упражнения	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
17	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
18	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
19	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
20	Прыжок в длину с места	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
21	Прыжок в длину с места	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
22	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

23	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
24	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
25	Подвижные игры	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
26	Подвижные игры	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
27	Подвижные игры	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов)				
28	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	-формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; -организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов.	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gto-klass-3956926.html
29	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gto-klass-3956926.html
30	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gto-klass-3956926.html
31	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gto-klass-3956926.html
32	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gto-klass-3956926.html
33	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным	1		Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gto-klass-3956926.html

	требованиям комплекса ГТО			fizicheskoy-kulture-na-temu-gto-klass-3956926.html
		Всего	33 ч.	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс /Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Уроки физической культуры. 1-2 классы / Аслаханов С.-А.М. – Махачкала: АЛЕФ, 2019. – 46 с.

Уроки физической культуры. 3-4 классы / Аслаханов С.-А.М. – Махачкала: АЛЕФ, 2019. – 46 с.

Физическая культура. Учебник для начальной общеобразовательной школы Чеченской Республики / Аслаханов С.-А.М. – Майкоп: Издательство Перо, 2019.– 158с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Учебник В.И.Лях 1 класс: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с.

2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://edsoo.ru/>, <https://mosmetod.ru/>.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Мяч для метания

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для мини-футбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

Аптечка медицинская