

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Карачаево-Черкесской республики
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБОУ "СОШ № 2 г.Усть-Джегуты"

РАССМОТРЕНО

методическим
объединением учителей
начальных классов

Насонова С.Н.

Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР

Кравцова В.В.

Приказ №1 от «30» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО



Айбазов Т.Д.

Приказ № 74 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2712191)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 классов

г.Усть-Джегута 2023-2024 учебный год

Физическая культура

1 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре для 1 класса разработана в соответствии с учебным планом МБОУ "СОШ №2 г.Усть-Джегуты " на 2023-2024 учебный год, на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования

Программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов, разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
- примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ.

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 изучением упражнений из разделов «Туризм», «Легкая атлетика» и подвижными играми.) Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе легкоатлетичких упражнений. 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.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени нахождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Туризм», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с

целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Программа выполняет две основные функции:

- информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета;
- организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»..

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально- региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно- оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету.

Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами

обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно- спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.

- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально- технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

- Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего 8 развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.

- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя подвижные игры на основе баскетбола, в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Как возникли физические упражнения. Что такое физическая культура. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
2.	Техника безопасности при обращении со спортивным инвентарём. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты направо, налево. Расчет на первый- второй, по три. ОРУ без предметов. Подвижная игра третий лишний.	1	
3.	Техника выполнения прыжков.	1	
4.	Техника выполнения прыжков в длину.	1	
5.	Отработка навыков бега.	1	
6.	Отработка навыков бега, учет в беге на время.	1	
7.	Отработка техники прыжков и медленного бега.	1	
8.	Техника бега с ускорение, прыжки в длину с места.	1	
9.	Совершенствование техники выполнения прыжков медленного бега.	1	
10.	Отработка техники медленного бега.	1	
11.	Обучение технике ловли мяча.	1	
12.	Техника ловли и ведения мяча.	1	
13.	Ознакомление с техникой метания мяча.	1	
14.	Совершенствование техники ведения и метания мяча.	1	
15.	Совершенствование техники метания мяча в целью.	1	
16.	Техника длительного бега, учет по метанию в цель.	1	
17.	Упражнение с мячом.	1	
18.	Совершенствование техники выполнения прыжков и метания.	1	
19.	Формирование навыков метания, тренировка силы рук.	1	
20.	Развитие гибкости.	1	
21.	Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	1	
22.	Совершенствование навыков лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости.	1	
23.	Обучение технике акробатических упражнений. Развитие статического и динамического равновесия.	1	
24.	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	1	
25.	Произвольное лазание по гимнастической стенке.	1	
26.	Совершенствование техники лазания.	1	
27.	Отработка навыков лазания по гимнастической стенке.	1	
28.	Фронтальное обучение упору и висам лёжа на низком бревне. Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Подвижная игра «Не теряй равновесия».	1	
29.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой «Братец Ветер». Подвижная игра «Мяч соседу».	1	
30.	Упражнения в равновесии. Учет по прыжкам длину с места.	1	
31.	Подвижные игры : «Мяч соседу», «Найди пару».	1	
32.	Разучивание акробатических упражнений.	1	
33.	Выполнение упражнений на статическое равновесие.	1	

34.	Подвижные игры: «Журавлики», «Медведи и пчелы».	1	
35.	Отработка техники упражнений с мячом.	1	
36.	Совершенствование техники упражнений с мячом.	1	
37.	Подвижные игры: «Мяч соседу», «Передай мяч».	1	
38.	Обучение метанию и ловлю мяча.	1	
39.	Отработка техники метания и ловли мяча.	1	
40.	Отработка техники метания и ловли мяча. Развитие координации движений.	1	
41.	Подвижные игры: «Лягушата и цапля», «Нет когтей»	1	
42.	Развитие координации движений. Учет по прыжкам в высоту с прямого разбега.	1	
43.	Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега.	1	
44.	Комплекс ОРУ с гантелями. Подвижная игра «Лягушка» .	1	
45.	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. Урок подвижных игр.	1	
46.	Упражнения на сохранение равновесия. Отработка техники прыжков в длину с места.	1	
47.	Строчные команды «налево», «направо». Игра – эстафета с ведением мяча и передачей следующему.	1	
48.	Упражнение на сохранение равновесия.	1	
49.	Учет по бегу на 30м, по прыжкам в длину с места.	1	
50.	Совершенствование техники бега с преодоление препятствий.	1	
51.	Совершенствование техники выполнения прыжков и челночного бега.	1	
52.	Учет по бегу.	1	
53.	Метание мяча на дальность с места.	1	
54.	Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».	1	
55.	«Раки», «У медведя во бору»,	1	
56.	«Тройка», «Бой петухов»,	1	
57.	«Совушка»,	1	
58.	«Салки-догонялки»,	1	
59.	«Альпинисты»,	1	
60.	«Змейка», «Не урони мешочек»,	1	
61.	«Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно»,	1	
62.	«Через холодный ручей»	1	
63.	Игровые упражнения с маленькими и большими мячами.	1	
64.	Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.	1	
65.	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1	
66.	Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка. Итоговый урок.	1	