**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования и науки Республики Дагестан‌‌**

**‌****Управление образования МР " Кизлярский район"‌**​

**МКОУ "Краснооктябрьская СОШ имени Р.Гамзатова "**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель ШМОначальных классов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Агапова Е.Н.  Протокол №1  от «29» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Кленкова Е.В.    от «30» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Исмаилов Г.А  Приказ №45  от «30» 08 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID1954706 )

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 класса

Составила:учитель начальных классов

Алимирзоева М.А.

**с. Краснооктябрьское‌** **2023**

**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 физкультминуток 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.

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.

​**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.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

* 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**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* 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 универсальные учебные действия**:

* 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 обучающихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* 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 **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* 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**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | 1 |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 |  |  |
| 1.2 | Осанка человека | 1 |  |  |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | 3 |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 18 |  |  |
| 2.3 | Легкая атлетика | 18 |  |  |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 17 |  |  |
| Итого по разделу | | 53 |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 13 |  |  |
| Итого по разделу | | 13 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 0 |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| По плану | По факту |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 |  |  | 05.09.23 |  |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 |  |  | 07.09.23 |  |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 |  |  | 12.09.23 |  |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  | 14.09.23 |  |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  |  | 19.09.23 |  |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  | 21.09.23 |  |
| 7 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 |  |  | 26.09.23 |  |
| 8 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 |  |  | 28.09.23 |  |
| 9 | Исходные положения в физических упражнениях | 1 |  |  | 03.10.23 |  |
| 10 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 |  |  | 05.10.23 |  |
| 11 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 |  |  | 10.10.23 |  |
| 12 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |  | 12.10.23 |  |
| 13 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |  | 17.10.23 |  |
| 14 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |  | 19.10.23 |  |
| 15 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 |  |  | 24.10.23 |  |
| 16 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 |  |  | 26.10.23 |  |
| 17 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 |  |  | 07.11.23 |  |
| 18 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 |  |  | 09.11.23 |  |
| 19 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 |  |  | 14.11.23 |  |
| 20 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 |  |  | 16.11.23 |  |
| 21 | Подъем ног из положения лежа на животе | 1 |  |  | 21.11.23 |  |
| 22 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 |  |  | 23.11.23 |  |
| 23 | Разучивание прыжков в группировке | 1 |  |  | 28.11.23 |  |
| 24 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 |  |  | 30.11.23 |  |
| 25 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  | 05.12.23 |  |
| 26 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  | 07.12.23 |  |
| 27 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  | 12.12.23 |  |
| 28 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  | 14.12.23 |  |
| 29 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  | 19.12.23 |  |
| 30 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  | 21.12.23 |  |
| 31 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  | 26.12.23 |  |
| 32 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  | 28.12.23 |  |
| 33 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  |  | 09.01.24 |  |
| 34 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  | 11.01.24 |  |
| 35 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 |  |  | 16.01.24 |  |
| 36 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 |  |  | 18.01.24 |  |
| 37 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 |  |  | 23.01.24 |  |
| 38 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 25.01.24 |  |
| 39 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 |  |  | 30.01.24 |  |
| 40 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 |  |  | 01.02.24 |  |
| 41 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  | 06.02.24 |  |
| 42 | Считалки для подвижных игр | 1 |  |  | 08.02.24 |  |
| 43 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  | 13.02.24 |  |
| 44 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  | 15.02.24 |  |
| 45 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  | 27.02.24 |  |
| 46 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  | 29.02.24 |  |
| 47 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  | 05.03.24 |  |
| 48 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  | 07.03.24 |  |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  | 12.03.24 |  |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  | 24.03.24 |  |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  | 19.03.24 |  |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  | 21.03.24 |  |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  | 02.04.23 |  |
| 54 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  | 04.04.24 |  |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  | 09.04.24 |  |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  | 11.04.24 |  |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |  | 16.04.24 |  |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |  | 18.04.24 |  |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  |  | 23.04.24 |  |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  | 25.04.24 |  |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  |  | 30.04.24 |  |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  |  | 02.05.24 |  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  | 04.05.24 |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 |  |  | 14.05.24 |  |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  | 16.05.24 |  |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  |  | 21.05.24 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 0 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

​‌спортивный инвентарь‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌Лях, В, И, Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная про¬грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И, Лях, А. А. Зданевич. - М. : Про¬свещение, 2011.‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: http://festival. 1 september.ru/ articles/576894  
 Учительский портал. –Режим доступа: http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511 К уроку.га. - Режим доступа: http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958‌​