

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Ингушетия
Правительство Республики Ингушетия
ГБОУ «Гимназия № 1 г. Карабулак им. А. Б. Дошаклаева»

«Рассмотрено»

Руководитель МО


Мархиева А.Х.

Протокол №1
от «28» 08 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по НМР


Чапанов К.М.

Чапанов К.М.
«30» 08 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
физическая культура

для 1«А» класса

Учитель : Даурбекова Мовлатхан Магометовна.

г.Карабулак-2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Фундаментального ядра содержания общего образования, Примерных программ по учебным предметам начального общего образования, Планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях («Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189) и авторской программы "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич).

При организации образовательного процесса используется учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы: Лях В.И. "Мой друг – физкультура"- Москва, «Просвещение», 2015.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Учебно - тематический план 1-4 классов (2 часа в неделю)

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
	Базовая часть	64	64	64	64
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	16	16	16	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	16	21	21
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	14	14
	Вариативная часть				
2.1	Подвижные игры	18	20	20	20
2.2	Легкоатлетические упражнения	3	4	4	4
	ИТОГО:	64	66	66	66

Распределение программного материала по четвертям 1 класс

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
2	Легкая атлетика	15	-	-	9
3	Гимнастика с основами акробатики	-	18	-	-
4	Лыжная подготовка	-	-	21	-
5	Подвижные игры	12	3	6	15
Всего		27	21	27	24

Содержание тем учебного курса

1 класс

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!», «Равняйся!», «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.

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.

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 «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

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».

Физическая культура – 66 часов.

№ п/п	Дата		Раздел, тема	Кол-во часов	Виды деятельности	
	План	Факт			Метапредметные и личностные (УУД)	
			<i>1 часть</i>	50 ч.		
			Знания о физической культуре	3 ч.		
1.			Физическая культура. Знакомство с предметом «Физическая культура». Правила поведения на уроке физической культуры.	1	Метапредметные: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Физкультурно-оздоровительная деятельность.
2.			История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человека.	1	на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Игры Соревнования
3.			Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	1	— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; — организовывать	
4.			Составление режима дня. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1		
			Способы физкультурной деятельности	2 ч.		
5.			Подвижные игры. Соблюдение правил в игре.	1		
			Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 ч.		
6.			Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток.	1		
7.			Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.	1		
			Спортивно-оздоровительная деятельность			
			Гимнастика с основами акробатики	16 ч.		
			Акробатика.	5 ч.		
			Спроектируйте упражнения.			
8.			Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1		

9.	Построение в шеренгу. Построение в круг.	1	самостоятельную	
10.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1	деятельность с учётом требований её безопасности,	
11.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	сохранности инвентаря и оборудования,	
12.	Название основных гимнастических снарядов. Подвижные игры.	1	органи-зации места занятий;	
	Равновесие. Строевые упражнения.	5 ч.	– планировать	
13.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Подвижные игры.	1	собственную	
14.	Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Подвижные игры.	1	деятельность, распределить	
15.	ОРУ с обручами. Подвижные игры.	1	нагрузку и отдых в процессе её	
16.	Ходьба по гимнастической скамейке Стойка на носках, на гимнастической скамейке Перешагивание через мячи.	1	выполнения;	
17.	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры.	1		
	Опорный прыжок, лазание	5 ч.		
18.	Лазание по гимнастической стенке.	1		
19.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1		
20.	Эстафеты.	1		
21.	Перелезание через коня.	1		
22.	Подвижные игры.	1		
	Лёгкая атлетика	14 ч.		
	Ходьба и бег	5 ч.		
23.	Сочетание различных видов ходьбы.	1		
24.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1		
25.	Бег в заданном коридоре. Игры.	1		
26.	Бег (30 м и 60 м).	1		

27.	ОРУ. Эстафеты.		1	
		Прыжки	4 ч.	
28.	Прыжок в длину с места.		1	
29.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.		1	
30.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.		1	
31.	Эстафеты. ОРУ.		1	
		Метание мяча	5 ч.	
32.	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3–4 метров. ОРУ.		1	
33.	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры.		1	
34.	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры.		1	
35.	Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты.		1	
36.			1	
		Подвижные и спортивные игры	14 ч.	
37.	Упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.		1	
38.	Подвижные игры с прыжками и бегом.		1	
39.	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием и бросками.		1	
40.	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		1	
41.	Остановка мяча.		1	
42.	Ведение мяча.		1	
43.	Подвижные игры с мячом.		1	
44.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.		1	
45.	Ведение мяча.		1	
46.	Броски мяча в корзину.		1	

47.		Подвижные игры с мячом.	1		
48.		Волейбол. Подбрасывание мяча подача мяча.	1		
49.		Приём и передача мяча.	1		
50.		Подвижные игры с мячом.	1		
		<i>11 часть</i>	15 ч.		
		Подвижные игры с элементами спорта			
51.		Баскетбол. Владение мячом: передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски.	2		
52.					
53.		Бадминтон. Владение хватом, ракеткой и воланом, передача волана на расстоянии.	2		
54.					
55.		«Кто дальше бросит». «Точный расчет».	1		
56.		«Метко в цель».	1		
57.		«Играй, играй, мяч не теряй».	1		
58.		«Мяч водящему».	1		
59.		«У кого меньше мячей».	1		
60.		«Попади в обруч».	1		
61.		Игры и эстафеты с мячом.	1		
62.		Мини-футбол. Остановка мяча. Передача мяча на расстоянии.	1		
63.					
64.		Мини-футбол. Ведение мяча и удары.	1		
65.					
66.		Игры и эстафеты с мячом.	1		