

МБОУ «СОШ а. Нижняя Теберда»

«Рассмотрено» Руководитель МО  Джандарова А.И. Протокол № <u>1</u> от « <u>19</u> » <u>08</u> 2024 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ а. Нижняя Теберда»  Куатова Р.С. « <u>30</u> » <u>08</u> 2024г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ а. Нижняя Теберда»  Герюгов Р.А. Приказ № <u>14</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2024 г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного курса

УМК «Школа России». Издательство М. Просвещение, 2007 г. Лях В.И.
«Физическая культура» (Здоровье и физическая культура)
Учебник для общеобразовательных учреждений
для 0-го класса
на 2024-2025 учебный год

На изучение курса отводится 2 часа в неделю, всего – 68 часов.

Программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 6 октября 2009 г. № 373,
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России,
- Примерной основной образовательной программы начальной школы 2012 г.,
- Планируемых результатов начального общего образования 2012г,
- Учебного плана образовательного учреждения,

Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2016/2017 учебный год.

Составила: Гебенова З.К

Категория высшая
учитель начальных классов

2024-2025 учебный год



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 0 класса разработана с учетом следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта НОО, утвержденного приказом от 6 октября 2009 г. N 373.
- Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях на 2014/2015 учебный год (приказ Минобрнауки от 31.03.2014 №253);
- ООП НОО МБОУ «Смоленская СОШ №2», утвержденной приказом № 234 - р от 21.07.2015г.
- Годового календарного графика образовательного процесса в МБОУ «Смоленская СОШ №2» на 2016-2017 уч. год, утвержденного приказом № 178 - р от 29.08.2016г.
- Положения о рабочей программе (ФГОС ООО) МБОУ «Смоленская СОШ №2», утвержденный приказом №177/1-р от 26.08.2016
- Рабочей программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 64с.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

ЦЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ — 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.

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ:

- 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 (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 интереса к определенным 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 (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 ч (3ч/нед). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». За основу учебно-тематического планирования взято содержание курса авторской программы, что приближено к содержанию аналогичного раздела Примерной программы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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 вперёд 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.

Лёгкая 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. **Проплыwanie учебных дистанций:** произвольным способом.

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

КАЛЕНАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата		Тема урока	Содержание основных элементов урока
	По плану	По факту		
1			Построение в колонну. ОРУ	Инструктаж по ТБ. Основы теоретических знаний о физической культуре. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Подвижные игры: «День и ночь».
2			ОРУ. Подвижные игры на воздухе.	Понятия: короткая дистанция. Бег с ускорением в заданном коридоре до 20м. Игра «Вызов номеров».
3			ОРУ. Построение в шеренгу.	Ходьба, бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 30м на время. Игра «Пустое место»
4			Ходьба в колонне..	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Встречная эстафета. «Пустое место», «Два Мороза».
5			Перебрасывание мяча от груди через натянутый шнур.	Прыжки на заданную длину по ориентирам, с разбега способом согнув ноги. Игра «К своим флажкам».
6			Учить прокатыванию мяча ОРУ.	Прыжки с места, в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Зайцы в огороде».
7			Подлезание на ступнях без опоры рук. ОРУ.	Тройной прыжок с места, прыжок с разбега способом согнув ноги. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель 1х1м. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
8			Ходьба по наклонной плоскости.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега на результат.
9			Закреплять умения в бросании и ловле мяча. Техника метания малого мяча с места.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра «Два мороза».
10			Прыжки на двух ногах С продвижением вперед..	Метание малого мяча с места на результат. Игра «Два мороза».
11			Чередование бега с широким семенящим шагом.	Бег 1000 м. Подвижные игры: «Колдун», «Из круга вышибала».
12			Закрепление умения в прокатывании мяча одной рукой.	Эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря. Подвижные игры на местности «Ловишка», «Воробы-попрыгунчики».
13			Способы подлезания в зависимости от	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Передача и ловля

			высоты препятствия.	мяча на месте снизу двумя руками. Игра «Бросай – поймай».
14			Обучение прыжкам в длину с места. ОРУ.	Имитация ведения мяча. Ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча на месте снизу двумя руками. Игра «Бросай – поймай».
15			Отработка навыков замаха и броска при метании в цель. ОРУ.	Ведение мяча на месте и в движении. Передача и ловля мяча на месте снизу двумя руками. Игра «Бросай – поймай».
16			Отработка прыжков в длину с места .ОРУ..	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч среднему», «Салки с мячом».
17			Отработка навыков метания предмета от плеча одной рукой.	Ведение мяча на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении снизу двумя руками во встречных колоннах. Эстафеты с ведением и передачей мяча.
18			Ходьба и бег в колонне по дорожкам.	Ведение мяча в движении. Передача и ловля мяча в движении снизу двумя руками. Подвижная игра «Защита укрепления».
19			Метание большого мяча двумя руками снизу. ОРУ.	Передача и ловля мяча в движении. Игра «Не дай мяч водящему».
20			Ходьба в колонне .ОРУ.	Комбинации из ранее освоенных технических приемов и действий игры в баскетбол. Игра «мяч среднему», «салки с мячом».
21			Упражнения в прыжках с разбега через скамейку.	Комбинации из освоенных элементов владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол.
22			Подбрасывание и ловля мяча одной рукой..	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!». ОРУ типа зарядки. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Запрещённое движение».
23			Бег приставным шагом в сторону.	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперёд. Игра «Запрещённое движение».
24			Бег из разных исходных положений.	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Кувырок вперёд. Игра «Что изменилось?»
25			Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов.

			на голове ОРУ.	Кувырок вперёд; кувырок в сторону. Игра «Точный поворот».
26			Лазанье по гимнастической стенке.	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Кувырок в сторону. Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Быстро по местам».
27			Прыжки из обруча в обруч на одной ноге.	Кувырок в сторону. Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Быстро по местам».
28			Упражнение в ползании на четвереньках по скамейке с мешочком на спине..	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Перелезания через препятствия. Игра «Прокати быстрее мяч».
29			Упражнения в скольжении по скамейке на животе..	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками. Кувырок в сторону. Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.
30			Лазанье по канату (м); упражнения на гимнастической скамейке (д).	Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Лазание по канату. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
31			Лазанье по канату (м); Упражнения на гимнастическом бревне (д);	Ходьба по бревну. Лазанье по канату в три приема. Игра «Два мороза».
32			Лазанье по канату (м); Упражнения на гимнастическом бревне (д).	Ходьба по бревну. Лазанье по канату. Игра «Лисы и куры».
33			Лазанье по канату в три приема (м); упражнения на гимнастическом бревне (д).	Ходьба по бревну. Лазанье по канату. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
34			Правила поведения на уроках подвижных игр на основе волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж ТБ. Упражнения, способствующие укреплению кистей и пальцев рук. Ловля и передача мяча в движении. Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. Игра «Мяч через сетку», «Мяч соседу».

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1—4 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- мостик гимнастический;
- козел гимнастический;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная.