**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования и науки Карачаево-Черкесской Республики ‌‌**

**‌****Управление образования администрации Малокарачаевского муниципального района‌**​

**МКОУ "СОШ №5 им.Чочуева Х.А. с.Терезе"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Гочияева Ф.К.  Протокол N1  от «31» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Айдинова А.В.  «31» август 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Узденов Р.Р.  Приказ N53 от «31» августа 2023 г. |

‌**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для ученика 1 Б класса

Эркенова Рахмана Темирлановича

обучающегося на индивидуальном обучении

Составитель: Тохтаулова Ф.М.,

учитель высшей категории

**Терезе 2023**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету разработана на основе ФГОС НОО, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования и науки РФ: НОО, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МОН РФ в соответствии с требованиями ФГОС.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа ориентирована на детей с основной физкультурной группой. Дети с подготовительной физкультурной группой освобождаются от сдачи всех нормативов и имеют ограничение в беге.

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:

совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;

обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, (баскетбол, волейбол) входящих в школьную программу;

развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (пришкольные спортивные площадки), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;

на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

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. Режим дня и личная гигиена. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, физическую работоспособность. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Поурочное планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | Электронные  (цифровые) образовательные  ресурсы |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой (адаптированная инструкция). Пальчиковая гимнастика. | 1 | 04.09 | http://school-collection.edu.ru/ |
| 2 | Игры на развитие пространственной ориентации.  *«Дорога в школу».* | 2 | 11.09  18.09 | http://school-collection.edu.ru/ |
| 3 | Игры на развитие зрительного и слухового восприятия. *«На чем играл Зайка?»* | 2 | 25..09  02.10 | http://school-collection.edu.ru/ |
| 4 | Игры на развитие пространственной ориентации. *«Спрячься»* | 2 | 09.10  16.10 | http://school-collection.edu.ru/ |
| 5 | Комплекс дыхательной гимнастики. | 2 | 23.10  06.11 | http://school-collection.edu.ru/ |
| 6 | Упражнения для развития мелкой моторики рук с предметами. *«Карандаш», «Орех», «Бусинки-горошинки».* | 2 | 13.11  20.11 | http://school-collection.edu.ru/ |
| 7 | Игры на развитие пространственной ориентации. *«Кто правильно назовет*». | 2 | 27.11  04.12 | http://school-collection.edu.ru/ |
| 8 | Игры на развитие зрительного и слухового восприятия. *«Звени, колокольчик».* | 2 | 11.12  18.12 | http://school-collection.edu.ru/ |
| 9 | Подвижные игры под музыку *«Пожалуйста».* | 2 | 25.12  15.01 | http://school-collection.edu.ru/ |
| 10 | Упражнения для развития мелкой моторики рук. *«Зарядка для кисти рук».* | 2 | 22.01  29.01 | http://school-collection.edu.ru/ |
| 11 | Игры на развитие зрительного и слухового восприятия. *« Говори или делай».* | 2 | 05.02  12.01 | http://school-collection.edu.ru/ |
| 12 | Упражнения для развития мелкой моторики рук. *«Умелые ладошки».* | 2 | 26.02  04.03 | http://school-collection.edu.ru/ |
| 13 | Упражнения для развития мелкой моторики под музыку. | 2 | 11.03  18.03 | http://school-collection.edu.ru/ |
| 14 | Упражнения для укрепления мышц спины, для профилактики нарушений осанки. | 2 | 01.04  08.04 | http://school-collection.edu.ru/ |
| 15 | Комплекс дыхательной гимнастики. | 2 | 15.04  22.04 | http://school-collection.edu.ru/ |
| 16 | Повторение. Упражнения для развития мелкой моторики рук. | 2 | 29.04  06.05 | http://school-collection.edu.ru/ |
| 17 | Повторение. Упражнения для укрепления мышц спины, для профилактики нарушений осанки. | 2 | 13.05  20.05 | http://school-collection.edu.ru/ |