

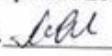
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Чеченской Республики

МУ "Шаройский районный отдел образования"

МБОУ "СОШ № 1 с. Кенхи"

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Хужатулаева М. О. 
Протокол № 1
от 08 " 08 " 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Хужатулаев М. О. 
Приказ № 9
от 01 " 09 " 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5412013)**

учебного предмета
«Физическая
культура»

для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Ахмадулаева Паканат Махмудовна
учитель начальных классов

с. Кенхи 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе Требований Федерального государственного образовательного стандарта к результатам освоения программы (утвержден приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286) и характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, определенных Примерной программой воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались:

- потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека.

- потребности 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.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических

упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)». Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- 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.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных,

месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или

иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — 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.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль

«Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», для занятий физической культурой могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава, включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы 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. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты – за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 135 ч (один час в неделю в каждом классе): 1 класс — 62 ч;

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на климатические условия и место проведения урока.

Содержание учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных,

коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно-важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуемые команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд

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. Народные танцы: танцевальный ход народного танца, основные элементы в танцевальных движениях.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни

людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД

- 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвертого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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;
- выделять основные элементы в танцевальных движениях;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Тематическое планирование

1 класс (62 ч)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольная работа	практическая работа			
1.1	Что понимается под физической культурой		0		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;	<i>Рассказ учителя</i> (просмотр видеофильмов и иллюстративного материала)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итоги по разделу			0				
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника		0		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итоги по разделу							
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры		0		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/

3.2	Осанка человека		0		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;	<i>Рассказ учителя</i> (просмотр видеофильмов и иллюстративного материала)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника		0		обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;	<i>Рассказ учителя</i> (просмотр видеофильмов и иллюстративного материала)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
Итого по разделу			0				
3.4	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры		0		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;	<i>Учебный диалог</i>	https://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg
3.5	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях		0		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов)	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-vfizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html

3.6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры		0		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическое занятие (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
3.7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения		0		наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами;	Практическое занятие (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/

					<p>поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);</p>		
3.8	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</p>		0		<p>наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;</p>	<p>Практическое занятие (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеofilьмов)</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</p>

					разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;		
3.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге		0		обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Практическое занятие (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
3.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места		0		знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой	Практическое занятие (объяснение и образец учителя,	https://resh.edu.ru/subject/lesso

					линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);	рисунки, видеоматериалы	n/4078/start/169103/
3.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега		0		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);	Практическое занятие (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы	https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA

3.12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры		0		разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры;	Практическое занятие (объяснение учителя, видеоматериал)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
3.14	Прикладно-ориентированная физическая культура		0		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Учебно-тренировочные занятия	https://www.gto.ru/
3.15	Упражнения комплекса ВФСК ГТО- 1 ступени		0		Выполняют упражнения	Тестирование. Практическое выполнение упражнений	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		62	0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		62	0				

Поурочное планирование 1 класс (два часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов				Виды и формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	Дата изучения	
1	Что понимается под физической культурой	1	0		06.09	Рассказ учителя (просмотр видеофильмов и иллюстративного материала) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
2	Режим дня школьника	1			07.09	
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0		13.09	Беседа с учителем (использование видеофильмов и иллюстративного материала) ru/subject/lesson/5097/start/168957/
4	Осанка человека				14.09	
5	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0		20.09	Рассказ учителя (просмотр видеофильмов и иллюстративного материала) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Учебный диалог

6	Правила поведения на уроках физической культуры.				21.09	https://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg
7	Исходные положения в физических упражнениях.	1	0		27.09	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
8	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0		28.09	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
9	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0		04.10	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
10	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО.	1	0		05.10	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
11	Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО.	1	0		11.10	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/

12	Подвижные игры. Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО.	1	0		12.10	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
13	Подвижные игры с элементами футбола.	1	0		18.10	https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393
14	Танцевальные упражнения.	1	0		19.10	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов)
15	Гимнастические упражнения. Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО.	1	0		25.10	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
16	Акробатические упражнения.	1	0		26.10	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
17-18	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО	2	0		08.11-09.11	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
19-20	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	2	0		15.11-16.11	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
21-22	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	0		22.11-23.11	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов)

						https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material/view/lesson_templates/1433853
23-24	Подвижные игры на развитие двигательной активности	2	0		29.11 30.11	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
25-26	Танцевальные упражнения	2	0		06.12 07.12	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов)
27-28	Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО.	2	0		13.12 14.12	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) https://www.gto.ru/
29-30	Гимнастика с элементами акробатики: строевые упражнения, развитие гибкости.	2	0		20.12 21.12	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
31-32	Гимнастика с элементами акробатики: акробатические упражнения, техника выполнения упражнений «мост» из положения, лежа, «стойка на лопатках».	2	0		27.12 28.12	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
33-34	Лёгкая атлетика: совершенствование бега.	2	0		10.01 11.01	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
35-36	Лёгкая атлетика: челночный бег как норматив ГТО.	2	0		17.01 18.01	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) https://resh.edu.ru/subject/

						lesson/6130/start/190654/
37-38	Подвижные игры с элементами волейбола.	2	0		24.01 25.01	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1518864
39-40	Национальные подвижные игры.	2	0		31.01 01.02	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
41-42	Танцевальные упражнения	2	0		07.02 08.02	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов)
43-44	Танцевальные упражнения	2	0		21.02 22.02	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов)
45-46	Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО.	2	0		28.02 01.03	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) https://www.gto.ru/
47-48	Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО.	2	0		07.03 14.03	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) https://www.gto.ru/
49-50	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.	2	0		15.03 21.03	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов)
51-52	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с		0		22.03 04.04	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов)

	ладони на тыльную сторону руки и обратно					
53-54	Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции. Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО.	2	0		05.04 11.04	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/22445/
55-56	Лёгкая атлетика: прыжковые упражнения. Подготовка к сдаче 1 ступени ВФСК ГТО.	2	0		12.04 18.04	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/19509/
57-58	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	2	0		19.04 25.04	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882
59-60	Национальные подвижные игры.	2	0		26.04 03.05	<i>Практическое занятие</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
61-62	Упражнения комплекса ВФСК ГТО- 1 ступени	2	0		17.05 18.05	<i>Тестирование. Практическое выполнение контрольных упражнений</i>
Общее количество часов по программе		62	0	62		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Обязательные учебные материалы для ученика

Физическая культура, 1-4 класс /Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Уроки физической культуры. 1-2 классы / Аслаханов С.-А.М. – Махачкала: АЛЕФ, 2019. – 46 с.

Уроки физической культуры. 3-4 классы / Аслаханов С.-А.М. – Махачкала: АЛЕФ, 2019. – 46 с.

Физическая культура. Учебник для начальной общеобразовательной школы Чеченской Республики / Аслаханов С.-А.М. – Майкоп: Издательство Перо, 2019.– 158с.

Учебные и методические материалы для учителя

Физическая культура, 1-4 класс /Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Программа физического воспитания учащихся I-IV классов общеобразовательной школы Чеченской Республики /Аслаханов С.А.М.– Махачкала: АЛЕФ, 2019. – 70 с.

Рабочая программа по физической культуре учащихся I-IV классов общеобразовательной школы Чеченской Республики / Аслаханов С.-А.М. – Махачкала: АЛЕФ, 2019. – 214 с.

Основы теории и методики физического воспитания: Учебник для педагогов учреждений общего образования / Аслаханов С.-А.М. – Махачкала: АЛЕФ, 2019. – 340 с.

Методические рекомендации по реализации рабочей программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по предмету «Физическая культура» /Хамзатов Д.С., НМЖ ЧИПКРО Вестник 1/31/2020.-160 с. <https://www.govzalla.ru/center/cofc>

Методические рекомендации для образовательных организаций Чеченской республики о преподавании учебного предмета «Физическая культура» В 2020-2021 учебном году. / Хамзатов Д.С., 2021.-28 с. <https://www.govzalla.ru/center/cofc>

Методические рекомендации для образовательных организаций Чеченской республики о преподавании учебного предмета «Физическая культура» В

2021-2022 учебном году. / Хамзатов Д.С., 2021.-23 с.

<https://www.govzalla.ru/center/cofc>

Методические рекомендации по внедрению Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура»., / Хамзатов Д.С., 2022.- 8 с.

<https://www.govzalla.ru/center/cofc>

Подборка методических материалов и нормативных документов для учителей-предметников на сайте <https://edsoo.ru/>, <https://mosmetod.ru/>.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

Сайте <https://edsoo.ru/>, <https://mosmetod.ru/>.