

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кузбасса
Комитет образования и науки администрации города Новокузнецка
МБОУ "СОШ № 61"


РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей начальных классов

 Н.Н.Хахимзянова

Протокол № 1

от "31" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора по УВР

 Н.Н.Хахимзянова

Протокол № 1

от "31"августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

 Т.А.Бубнова

Приказ № 229

от "31"августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2777397)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Ткаченко Татьяна Георгиевна
учитель физической культуры

Новокузнецк 2022

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе 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.

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 физкультурминуток 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», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. 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

В соответствии с ФГОС ООО физическая культура является обязательным предметом на уровне начального общего образования. Данная программа предусматривает изучение физической культуры в 1 классе - 2 часа в неделю (2 часа в учебном плане (66 часов в год) и 1 час через внеурочную деятельность).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 физкультурминуток 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.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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.

Предметные результаты

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;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Целевые приоритеты воспитания
		всего	контрольные работы	практические работы					
Раздел 1. Знания о физической культуре									
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	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;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Устный опрос;	https://youtu.be/0AAle-mpPMw РЭШ УЧИ.РУ	Презентация “ВФСК ГТО.”
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности									
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос; Практическая работа	https://youtu.be/KauYm6WCZs РЭШ УЧИ.РУ	Рисунки “Активный отдых с семьёй. Виды спорта.”

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0.25	0	0		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	https://youtu.be/VXZmbmdGoSc РЭШ УЧИ.РУ	
3.2.	Осанка человека	0.25	0	0		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Устный опрос; Практическая работа	https://youtu.be/TUM30sF1Qis РЭШ УЧИ.РУ	
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	0	0		обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и	Устный опрос;	https://youtu.be/KauYm6WCZs РЭШ УЧИ.РУ	Беседа “Закаливание – как метод сохранения здоровья учащихся .”

					профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	0.5	0	0		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Устный опрос;	https://youtu.be/12SP3FDgB1g РЭШ УЧИ.РУ
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	0.5	0	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);	Практическая работа;	https://youtu.be/bMrI-0FKVDc РЭШ УЧИ.РУ

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	0	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;	Устный опрос; Практическая работа	https://youtu.be/xws9ed_7wsA РЭШ УЧИ.РУ	Презентация "Закаливание организма: что это такое, какие степени, с чего начинать. Советы начинающим."
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	5	0	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; поднятие 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);	Тестирование; Практическая работа	https://youtu.be/h6yUi7q3jUg РЭШ УЧИ.РУ	Виртуальная экскурсия "Музей истории античных Олимпийских игр" Доклад "УГГ-как средство эмоционального настроения ребёнка. Физическая культура в семье." Беседа "Здоровый образ жизни-основные принципы закаливания организма."

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	0	0		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; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Тестирование; Практическая работа	https://youtu.be/cxp5hxxH7ho РЭШ УЧИ.РУ	Доклад "Участники олимпиады в Токио 2020 из Кемеровской области." Беседа «Влияние гимнастических упражнений на организм человека» Презентация "Гимнастика в кемеровской области."
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	0		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Устный опрос; Практическая работа	https://youtu.be/JxOPemDkInI РЭШ УЧИ.РУ	Беседа «Виды лыжного спорта»
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10	0	0		наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники	Тестирование; Практическая работа	https://youtu.be/8vf2Mqb5fzg https://youtu.be/OIrf_pZoJII РЭШ УЧИ.РУ	Видео урок "Воспитание морально-волевых качеств учащихся на уроках физической культуры" Презентация "Воспитание чувства"

					передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;			<i>выдержки в лыжных гонках на дистанциях от 1км до 2км.</i> <i>Беседа “Правила лыжных гонок. Эстафета- взаимодействие участников в команде.”</i>
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	8	0	0	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; 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);	Тестирование; Практическая работа	https://youtu.be/12SP3FDgB1g https://youtu.be/jLtgYP8kXBQ РЭШ УЧИ.РУ	Видео урок “Олимпиада 80” Виртуальная экскурсия “Государственный музей спорта” Реферат “Олимпийские игры.”

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0	0		знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой 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); обучаются приземлению после спрыгивания с	Зачет; Практическая работа	https://youtu.be/5Yds4tVWdoM РЭШ УЧИ.РУ	Виртуальная экскурсия "Объекты спортивных сооружений Олимпийских игр в Сочи 2014"
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	0	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); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Зачет; Практическая работа	https://youtu.be/PlnqAWv62jA РЭШ УЧИ.РУ	Беседа "Формирование и сплочение классных коллективов."
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	20	0	0		разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; 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;	Тестирование; Практическая работа	https://youtu.be/uE3d8wyRfSQ https://youtu.be/0nmW1erKU_0 https://yandex.ru/video/preview/1423753024937160823	Беседа "Создание эмоционально-положительного фона в обучении и общении сверстников (спортивные, подвижные игры)." Видео урок "3 секунды. Воспитание ответственности и патриотизма."

								РЭШ УЧИ.РУ	Беседа “Влияние подвижных игр на развитие физических качеств человека.” Фото выставка “Спорт в моей семье.” Видео урок “Подвижные игры народов России” Презентация “Футбол в кемеровской области.”
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	6	0	6		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет; Практическая работа	https://youtu.be/0AAle-mpPMw	Видео уроки: “Комплекс ГТО”
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		66	0	6					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Представление о навыках здорового и безопасного образа жизни. Режим дня и правила его составления. Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики и правила поведения на уроке. Основные виды передвижения. Игра «Слушай сигнал».	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
2.	Общее представление об укреплении здоровья и подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Строевые команды, построение в колонну, шеренгу. Игра «Найди своё место».	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
3.	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Виды ходьбы и бега. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Игра «Быстро по местам».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
4.	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Прыжки на одной и двух ногах на месте. Прыжок в длину с места. Игра «Запрещённое движение». Рисунки “ <i>Активный отдых с семьёй. Виды спорта</i> ”.	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
5.	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Челночный бег 3х10 м. Игра «Запрещённое движение». Беседа “ <i>Закаливание – как метод сохранения здоровья учащихся</i> ”.	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
6.	Тест: прыжки в длину с места. ГТО. Игра «Удочка прыжковая».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
7.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Ловля и броски мяча. Игра «Лови – не лови» , «Ты мне, я тебе».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
8.	Тест: Челночный бег 3х10 м. Игра «Ловишка».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
9.	Держание, броски и ловля мяча. Игра «Школа мяча», «Мяч в туннеле». Презентация “ <i>Закаливание организма: что это такое, какие ступени, с чего начинать. Советы начинающим.</i> ”	1	0	0		Тестирование Практическая работа;

10.	Основные положения рук, ног, туловища. Ходьба и бег по кругу в колонне. Игра «Запрещённое движение» , «Быстро по местам».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
11.	Комплекс упражнений типа зарядки. Бросок набивного мяча сидя из-за головы. Игра «Летает, не летает» , «Кто дальше».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
12.	Метание мяча в вертикальную цель с 3-5 м. Игра «Школа мяча» , «Попади в обруч».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
13.	Шестиминутный бег. Игры с метанием мяча Беседа “Здоровый образ жизни- основные принципы закаливания организма”.	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
14.	Тест: Броски набивного мяча из положения сидя ноги врозь из-за головы двумя руками. Игра «Ты мне, я тебе».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
15.	Наклоны вперёд из положения сидя на полу. Игры с метанием мяча. «Игра «Не попадись».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
16.	Тест: Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в щит». Виртуальная экскурсия “Музей истории античных Олимпийских игр”.	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
17.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Игра «Школа мяча».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
18.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Игра «Класс –смирно!».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
19.	Представление о физических упражнениях. Построение в колонну по одному, в шеренгу и построение в круг. Игра «Быстро по местам». Доклад “УГГ-как средство эмоционального настроения ребёнка. Физическая культура в семье”.	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
20.	Комплекс упражнений с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. Упражнения на формирование правильной осанки, комплексы по профилактике ее нарушения. Игра «Не урони мешочек».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
21.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Игра «Запрещённое движение». Доклад “Участники олимпиады в Токио 2020 из Кемеровской области”.	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
22.	Группировка. Повороты направо, налево. подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; Игра «Не попади в болото».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
23.	Перекаты в группировке. подъём ног из положения лёжа на животе; стилизованные гимнастические прыжки. Игра «День, ночь».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
24.	Выполнение упражнения –группировка, прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Игра «Светофор».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;

25.	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90 и с перешагиванием через мячи. Игра «Пройди бесшумно».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
26.	Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке. Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Игра «Иголка и нитка». <i>Беседа «Влияние гимнастических упражнений на организм».</i>	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
27.	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. Эстафеты с лазанием и перелазанием.	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
28.	Характеристика основных физических качеств. Перелазание через гимнастическую скамейку. Техника выполнения упражнения –перекаты в группировке. Игра «Верёвочка под ногами».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
29.	Упражнения в виси лёжа. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы. Лазание по канату произвольным способом. Игра «Посадка картофеля».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
30	Тест: подтягивание на низкой перекладине. ГТО. Эстафеты с набивными мячами. Презентация <i>“Гимнастика в кемеровской области.”</i>	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
31	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Эстафеты с прыжками через препятствия.	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
32	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Беседа «Виды лыжного спорта».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
33	Построение с лыжами в руках. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
34	Укладка лыж, надевание креплений. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
35	Ступающий шаг. Основная стойка лыжника. Повороты переступанием на месте. Игра «Веер».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
36	Передвижение ступающим шагом без палок до 300м. Повороты переступанием на месте. Игра «Веер».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
37	Скольльзящий шаг. Передвижение на лыжах скольльзящим шагом (без палок). Видео урок <i>“Воспитание морально-волевых качеств учащихся на уроках физической культуры”.</i>	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
38	Передвижение скольльзящим шагом без палок. Техника выполнения поворота переступанием на месте. Игра «Паровозик».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;

39	Спуски и подъемы. Спуск с уклона. Игры и развлечения в зимнее время года.	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
40	Спуски и подъемы. Подъём ступающим шагом. Игры и эстафеты на лыжах.	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
41	Передвижение скользящим шагом без палок до 500м. Эстафеты на лыжах. Презентация <i>“Воспитание чувства выдержки в лыжных гонках на дистанциях от 1км до 2км”</i> .	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
42	Передвижение в медленном темпе до 1000 м. ГТО Беседа <i>“Правила лыжных гонок. Эстафета-взаимодействие участников в команде”</i> .	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
43	Техника выполнения: скользящий шаг, повороты, спуски и подъемы. Игры и эстафеты на лыжах.	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
44	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Коррекция и систематизация знаний по лыжной подготовке. Игры и эстафеты на лыжах.	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
45	Упражнения с малыми мячами. Эстафеты с различными мячами. Игра «Метко в цель». Беседа <i>“Влияние подвижных игр на развитие физических качеств человека”</i> .	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
46	Упражнения с набивными мячами. Броски набивного мяча. Игра «Перекасти мяч», «Переправа».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
47	Прыжки через препятствия. Упражнения со скакалкой. Игра «Из обруча в обруч».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
48	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Игра «Удочка прыжковая». Беседа <i>“Создание эмоционально-положительного фона в обучении и общении сверстников (спортивные, подвижные игры)”</i> .	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
49	Игровые задания с использованием строевых упражнений и с ведением мяча. Эстафеты с предметами. Видео урок <i>“3 секунды. Воспитание ответственности и патриотизма”</i> .	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
50	Коррекция и систематизация знаний по подвижным играм. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
51	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр и лёгкой атлетики. Строевые упражнения . Игра «Найди своё место». Фото-выставка <i>“Спорт в моей семье”</i> .	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
52	Построение в колонну, шеренгу, круг. Комплекс упражнений типа зарядки. Удар по неподвижному мячу. Игра «Перекасти мяч».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;

53	История развития физической культуры и первых соревнований. Тест: наклон туловища вперёд из положения стоя. ГТО.	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
54	Утренняя зарядка, правила ее составления. Ловля и броски мяча. Броски набивного мяча из положения сидя на полу. Игра «Ты мне, я тебе».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
55	Ведение мяча на месте. Подбрасывание мяча. Игра «Ты мне, я тебе». Виртуальная экскурсия «Объекты спортивных сооружений Олимпийских игр в Сочи 2014».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
56	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Метание мяча с места в цель. Игра «Попади в обруч».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
57	Тест: подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. ГТО. Игра «Акула».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
58	Прыжок в длину с места. Челночный бег. Игра «Перестрелка». Беседа «Формирование и сплочение классных коллективов».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
59	Тест: челночный бег 3x10 м. Развитие физических качеств. Эстафеты с различными предметами.	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
60	Шестиминутный бег. Прыжки с ноги на ногу. Игра «Через холодный ручей».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
61	Бег с ускорением до 20 м. Игра «Через кочки и пенёчки». Видео урок «Подвижные игры народов России».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
62	Тест: прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
63	Метание малого мяча. Игра «Дальний бросок».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
64	Тест: бег 30 м. Игра «Перестрелка». Доклад «Олимпийские игры».	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
65	Профилактика утомления. Медленный бег до 1000 м без учёта времени. ГТО.	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
66	Коррекция и систематизация знаний по лёгкой атлетике. Игры и эстафеты с различными предметами.	1	0	0		Тестирование Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»; Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»; Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.e-osnova.ru/journal/16> Физическая культура. Все для учителя

<http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4 классы

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

стандарт начального общего образования по физической культуре;
примерные программы по учебным предметам. («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 учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

стенка гимнастическая;
бревно гимнастическое напольное;
скамейки гимнастические;
перекладина гимнастическая;
канат для лазанья;
маты гимнастические;
мячи набивные (1 кг);
скакалки гимнастические;
мячи малые (резиновые, теннисные);
палки гимнастические;
обручи гимнастические;
планка для прыжков в высоту;
стойки для прыжков в высоту;
рулетка измерительная (Юм, 50 м);
щиты с баскетбольными кольцами;
большие мячи (резиновые, баскетбольные);
сетка волейбольная;
мячи средние резиновые;
аптечка медицинская.



Проинуровано
« 31 » 08 20 22 з.
и пронумеровано
19 листов
Директор школы *Бект*
«Специальный отдел»
Бушова Т.А.