

Рассмотрено на заседании
Методического объединения
«01»июня 2022 г.

Принято на заседании
Педагогического совета
от 02.06.2022 г. Протокол № 7

Составлена на основе
требований к федеральным
государственным образовательным
стандартам начального
общего образования

Утверждена
Приказом директора школы № 236
от 02.06.2022 г.
М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре

на 2022-2023 учебный год

1 класс

Составитель(и) Корепанов И.А.

Лудорвай, 2022

1. 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 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», 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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе):

1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ 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

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;
- 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.

2 КЛАСС

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения **в третьем классе** обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
 - демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
 - демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
 - демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
 - выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
 - выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
 - демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
 - выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
-

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

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.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя

боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Тематическое планирование

по физической культуре

наименование курса

Классы - 1

Учитель - Корепанов И.А.

Количество часов по учебному плану

Всего 66 час; в неделю 2 часа

Планирование составлено на основе - Примерной рабочей программы начального общего образования

программа

Учебник – «Физическая культура 1-4 классы» - В.И. Лях, М. «Просвещение», 2018 -

название, автор, издательство, год издания

Табличное представление тематического планирования

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1				- 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;		resh.edu.ru Российская электронная школа

						2. проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; 3. проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними		
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ – 1 ч.								
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня, правила его составления и соблюдения	2				1.обсуждают предназначение режима дня, 2.определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; 3. знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)		nsportal.ru resh.edu.ru »Пре дметы»lesson/57 36/conspect Российская электронная школа
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ – 2 ч.								
Раздел 3. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.								
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				<i>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры.</i> 1.знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; 2.знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.		resh.edu.ru Российская электронная школа
3.2.	Осанка и комплексы	1				<i>Тема «Осанка человека»</i>		

	упражнений для правильного её развития.					1. знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; 2. знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; 3. определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; 4. разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки		
3.3.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	1				<i>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»</i> 1. обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; 2. устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; 3. разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики		http://www.fizkult-ura.ru/

						утомления мышц пальцев рук и спины); 4. обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; 5. уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; 6. 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)		
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ – 3 ч.								
Раздел 4. Спортивно- оздоровительная физическая культура								
4.1.	Гимнастика с основами акробатики. «Правила поведения на уроках физической культуры; «Исходные положения в физических упражнениях	1 1				1. знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; 2. знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. 1. знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; 2. наблюдают образец техники учителя,		http://fizkultura-na5.ru/resh.edu.ru Российская электронная школа

	• «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»	2				уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; 3. разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа). 1. наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; 2.. разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); 3.. разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); 4. разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.		
	• «Гимнастические упражнения»	2				1. наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; 2. разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); 3. разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами;		

	«Акробатические упражнения»	4				поднимание ногами из положения лёжа на полу); 4. 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); 5. 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). 1.наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; 2. обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; 3. обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; 4. обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; 5. разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; 6. разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.			
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ – 9 ч.									

Раздел 5. Лыжная подготовка

5.1.	Строевые команды в лыжной подготовке					1. по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; 2. разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках		http://fizkultura-na5.ru/
5.2.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом					1. наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; 2. разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; 3. разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; 4. наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; 5. разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); 6. разучивают технику передвижения		resh.edu.ru Российская электронная школа

						скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции.		
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ – 15 ч.								
Раздел. 6. Легкая атлетика								
6.1.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге					1. обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); 2. обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; 3. обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); 4. обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); 5. обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; с разной скоростью передвижения 6. обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)		http://fizkultura-na5.ru/ resh.edu.ru Российская электронная школа
6.2.	Прыжок в длину с места					1. 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		

Раздел 7. Подвижные игры

7.1.	Подвижные игры на закрепление навыков бега					1. разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; 2. разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; 3. обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); 4. играют в разученные подвижные игры		http://www.fizkultura.ru/
7.2.	Подвижные игры на закрепление навыков метания мяча							http://www.fizkultura.ru/
7.3.	Подвижные игры на закрепление навыков прыжков							http://www.fizkultura.ru/
7.4.	Подвижные игры на основных физических качеств							http://www.fizkultura.ru/

ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ -12 ч.

Раздел 8. Прикладно-ориентированная физическая культура

8.1.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО					Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Зачет	http://www.gto.ru .
------	--	--	--	--	--	---	-------	---

ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ – 8 ч

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ - 66 ч.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1 четверть – 18 ч.	Знания о физической культуре: – Что такое физическая культура -1 ч Способы самостоятельной деятельности: - Режим дня школьника – 1 ч Прикладно-ориентированная физическая культура: нормы ГТО – 3 ч. Оздоровительная физическая культура - Осанка – 1 ч. Легкая атлетика – 12 ч	18	4		
1.	Знания о физической культуре. Что понимается под физической культурой. Инструктаж по ОТ на уроках физической культуры.	1			
2.	Легкая атлетика. Виды передвижения. Способы ходьбы и бега. Подвижные игры на развитие навыков бега.	1			
3.	Легкая атлетика. Способы ходьбы и бега-переменный бег. Подвижные игры на развитие навыков бега.	1			
4.	Легкая атлетика. Способы ходьбы и бега-беговые упражнения. Бег – 30 м.	1	1		зачет
5.	Легкая атлетика. Обучение прыжку в длину с места. Подвижные игры с прыжками.	1			
6.	Легкая атлетика. Обучение прыжку в длину с места. Подвижные игры с прыжками.	1			
7.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – прыжок в длину с места	1	1		зачет
8.	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Кросс – 300 м.	1	1		зачет
9.	Легкая атлетика – обучение прыжкам в высоту с прямого разбега. Подвижные игры с прыжками.	1			

10.	Легкая атлетика – обучение прыжкам в высоту с прямого разбега. Подвижные игры с прыжками.	1			
11.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – поднимание туловища за 1 мин.	1			
12.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1		зачет
13.	Школа мяча – упражнения с малым мячом. Развитие ловкости. Подвижные игры с мячом. Метание мяча в цель.	1			
14.	Школа мяча – упражнения с малым мячом. Развитие ловкости. Подвижные игры с мячом. Метание мяча на дальность.	1			
15.	Легкая атлетика – метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижные игры с мячом.	1			
16.	Легкая атлетика – метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижные игры с мячом.	1			
17.	Правильная осанка – корригирующая гимнастика – профилактика нарушения осанки.	1			
18.	Способы самостоятельной деятельности – Режим дня школьника.	1			
2 четверть – 14 ч.	Подвижные игры – 4 ч. Спортивная гимнастика с основами акробатики – 9 ч. Оздоровительная физическая культура – 1 ч	14			
19.	Инструктаж по ОТ на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры на закрепление навыков бега.	1			
20.	Подвижные игры на закрепление навыков метания мяча	1			
21.	Подвижные игры на закрепление навыков прыжков	1			

22.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	1			
	Гимнастика, с основами акробатики – 9 ч				
23.	Инструктаж по ОТ на уроках спортивной гимнастики. «Исходные положения в физических упражнениях.	1			
24.	Строевые упражнения – повороты на месте. Построение в колонну и шеренгу.	1			
25.	Строевые упражнения. Гимнастические упражнения с мячом.	1			
26.	Строевые упражнения. Гимнастические упражнения с мячом.	1			
27.	Строевые упражнения. Гимнастические упражнения со скакалкой	1			
28	Строевые упражнения. Гимнастические упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастическими прыжками.	1			
29	Акробатические упражнения - подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе	1			
30	Акробатические упражнения - сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			
31	Акробатические упражнения – группировка, перекаты в сторону на спине.	1			
32.	Оздоровительная физическая культура. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			
3 четверть- 18 ч	Лыжная подготовка – 15 ч. Прикладно-ориентированная физическая культура: нормы ГТО –1 ч. Подвижные игры – 2 ч	18	1		

33.	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Форма занятий для лыжной подготовки. Подготовка инвентаря.	1			
34.	Лыжная подготовка –строевые команды. (повороты переступанием). Обучение ступающему шагу (без палок)	1			
35.	Лыжная подготовка – обучение ступающему шагу	1			
36.	Лыжная подготовка – обучение ступающему шагу. Строевые команды	1			
37.	Лыжная подготовка – обучение ступающему шагу. Веселые старты на лыжах	1			
38.	Лыжная подготовка – обучение ступающему шагу. Веселые старты на лыжах.	1			
39.	Лыжная подготовка – обучение скользящему шагу (без палок)	1			
40.	Лыжная подготовка – обучение скользящему шагу (без палок)	1			
41.	Лыжная подготовка – обучение скользящему шагу (без палок)	1			
42.	Лыжная подготовка – обучение скользящему шагу (без палок). Подвижные игры на лыжах.	1			
43.	Лыжная подготовка – прохождение дистанции до 2 км – развитие выносливости	1			
44.	Лыжная подготовка – прохождение дистанции до 2 км – развитие выносливости				
45.	Лыжная подготовка – совершенствование ступающего и скользящего шага.	1			
46.	Лыжная подготовка – совершенствование ступающего и скользящего шага.	1			
47.	Лыжная подготовка – прохождение дистанции до 2 км – развитие выносливости	1			
48.	Прикладно-ориентированная физическая культура -1 ч Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО-лыжные гонки 1 км	1	1		зачет
49.	Инструктаж по ОТ на уроках спортивных и подвижных игр. Подвижные игры на				

	развитие основных физических качеств.				
50.	Подвижные игры на развитие основных физических качеств	1			
4 четверть – 16 ч.	Подвижные игры – 12 ч. Легкая атлетика – 4 ч. Прикладно-ориентированная физическая культура ГТО – в течение уроков	16	3		
51.	Подвижные игры на развитие ловкости	1			
52.	Подвижные игры на развитие быстроты	1			
53.	Подвижные игры на развитие метания мяча	1			
54.	Подвижные игры на развитие прыжковых упражнений.	1			
55.	Веселые старты. Эстафеты.	1			
56.	Веселые старты. Эстафеты.	1			
57.	Школа мяча – упражнения с малым мячом. Развитие ловкости. Подвижные игры с мячом.	1			
58.	Школа мяча – упражнения с малым мячом. Развитие ловкости. Подвижные игры с мячом.	1			
59.	Легкая атлетика – совершенствование прыжков в высоту с прямого разбега.	1			
60.	Легкая атлетика – совершенствование прыжков в длину с места и с разбега, ГТО- прыжок в длину с места	1	1		зачет
61.	Легкая атлетика – совершенствование техники бега на короткие дистанции. ГТО- 30 м	1	1		зачет
62.	Легкая атлетика – совершенствование техники бега на длинные дистанции ГТО- 500 м.	1	1		Зачет
63.	Веселые старты.	1			
64.	Круговые эстафеты	1			
65.	Подвижные игры на развитие основных физических качеств	1			

66.	Подвижные игры на развитие основных физических качеств	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	8		

Нормативы по физкультуре за 1 класс

Упражнения 1 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
“Челночный бег” 3x10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Ходьба на лыжах 1 км.	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,0
Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
Наклон вперёд сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

I ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет

 - бронзовый значок
  - серебряный значок
  - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
							

Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Уровень физической подготовленности обучающихся 7 – 10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3- 6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
			8	7,1	7,0- 6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-150	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750-900	1100 и выше	500и менее	600-800	900 и ниже
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3-5	+9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
			8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание В.перекл (М) Н.перекл.(Д)	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
			8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18