

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа имени Дмитрия Сидорова
поселка Славинска Гвардейского городского округа»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей уровня
начального общего
образования
Протокол № 5
от «20» мая 2020 г.

ПРИНЯТО
Педагогическим
советом МБОУ "СШ
им. Д. Сидорова
пос. Славинска"
Протокол № 9
от «28» мая 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "СШ
им. Д. Сидорова
пос. Славинска"
Л. Н. Кочетова
Приказ № 40
от «06» июля 2020 г.



Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

(начальное общее образование)

1 класс

2020 – 2021 учебный год

Составитель: Скорнякова Н.В.;
учитель начальных классов

пос. Славинск

2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», 2011г., утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40937).

- Приказ МО РФ от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

- Приказ МО РФ от 08.06.2015 № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 253».

- Примерная программа по ФГОС,

- Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов МБОУ "СШ им. Д. Сидорова пос. Славинска".

- Учебный план МБОУ "СШ им. Д. Сидорова пос. Славинска" для обучающихся 1 класса на 2020 - 2021 учебный год.

- Приказ МО РФ от 21.04.2016 № 459 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 253

1. Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов авторы – составители, которой являются В.И.Лях и А. А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Особенностью программы по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 1 классе 3 ч в неделю (всего 99 ч). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 99 ч, из них 19 ч (20 %) внутрипредметный модуль «Подвижные игры».

Планируемые результаты по курсу

«Физическая культура» к концу 1-го года обучения

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

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

Программа обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Ожидаемые результаты формирования УУД к концу 1-го года обучения

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
- развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
- учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.; эмпатия, как осознанного понимания чувств других людей, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

У обучающихся будут сформированы:

- способности принимать и сохранять учебную задачу;
- способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- адекватно воспринимать речь учителя;
- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;
- оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

У обучающихся будут сформированы:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- умения осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;

- осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

Коммуникативные УУД

У обучающихся будут сформированы:

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастике;
- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты.

Основы знаний о физической культуре

Обучающийся научится: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Легкая атлетика

Обучающийся научится: приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Кроссовая подготовка

Обучающийся научится: выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучающийся научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

Подвижные игры

Обучающийся научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном заде, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

получит возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Подвижные игры на основе баскетбола

Обучающийся научится: выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

получит возможность научиться: играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

3. Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Для реализации рабочей программы на уроках математики используются следующие **формы организации учебного процесса:**

- фронтальная беседа,
- коллективные способы обучения в парах постоянного и сменного состава, в малых группах, индивидуальная .

Формы организации учебного процесса являются:

традиционный урок, обобщающий урок, урок-зачёт, комбинированный урок, закрепления, повторения урок-игра; урок-соревнование, урок- праздник.

Допускается изменение порядка прохождения тем, сроков прохождения тем при условии непредвиденных обстоятельств (болезнь учителя, курсовая переподготовка учителя, болезнь обучающихся, карантин, стихийные бедствия и форс-мажорные обстоятельства, что отмечается в листе коррективки).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с передвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики освоения материала).

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в следах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук и ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с ассиметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы по музыке; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующейся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением;

повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием

Уровень физической подготовленности.

1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Тематическое планирование

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

Класс - 1

Учитель – Скорнякова Н.В.

Количество часов:

Всего 99 часов в год; в неделю 3 часа.

Внутрипредметный образовательный модуль (20 %)

«Подвижные игры» составляет 19 часов

№	Тема раздела, тем	Всего часов	Теория	Практика	Дата прохождения
	Раздел 1 : Основы знаний о физической культуре	5	5		
1	Тема 1 :Понятие о физической культуре. <i>Правила по технике безопасности на уроках физической культуры</i> ». Подвижная игра «Горелки».	1	1		3.09
2	Тема 2:Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Подвижная игра «Горелки».	1	1		6
3	Тема 3:Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях. Подвижная игра «Летает – не летает».	1	1		7
4	Тема 4: Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	1	1		10
5	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	1	1		13
	Раздел 2. «Легкая атлетика»	18	13	5	
6	Тема 1: Ходьба обычная, на носках, на пятках, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам».	1	1		14
7-8	Тема 2-3: Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». Стартовый контроль: бег 30 м.	2	1	1	17.09 20
9-10	Тема 4-5: Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».	2	2		21 ,24
11-12	Тема 6-7: Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». Стартовый контроль: прыжок в длину с места.	2	1	1	27,28
13-14	Тема 8-9: Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».	2	2		1,4/10
15	Тема 10: Челночный бег. Игра «Ястреб и утка» Стартовый контроль: подтягивание.	1		1	

16	Тема 11 : Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1	1		
17	Тема 12: Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Кто лишний». Стартовый контроль: 6-минутный бег.	1		1	
18-19	Тема 13-14: Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	2	2		
20	Тема 15: Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Игра «С кочки на кочку».	1	1		
21-22	Тема 16-17: Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Стартовый контроль: челночный бег 3x10 м.	2	1	1	
23	Тема 18: Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Волк во рву».	1	1		
	Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики	22ч	21	1	
24-25	Тема 1-2: Эстафеты «Спорт, спорт, спорт». Стартовый контроль: наклон вперед из положения сидя.	2	1	1	
26	Тема 3: Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».	1	1		
27-28	Тема 4-5: Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Совушка».	2	2		
29-30	Тема 6-7: Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Змейка».	2	2		
31	Тема 8: Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Мы веселые ребята».	1	1		
32-33	Тема 9-10: Стойка на лопатках. Игра «Иголка и нитка».	2	2		
34-35	Тема 11-12: Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	2	2		
36	Тема 13: Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Тройка».	1	1		

37-38	Тема 14-15: Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Раки».	2	2		
39-40	Тема 16-17: Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	2	2		
41	Тема 18: Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	1	1		
42	Тема 19: Акробатические комбинации. Игра «Попрыгунчики – воробушки».	1	1		
43-44	Тема 20-21: Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону». Подвижная игра «Лиса и куры».	2	2		
45	Тема 22: Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой Подвижная игра «Охотники и утки».	1	1		
	Раздел 4. Подвижные и спортивные игры	37	37		
46-47	Тема 1-2: в/м Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки. Подвижная игра «Лиса и куры».	2	2		
48	Тема3: в/м Эстафета «Веселые старты». Подвижная игра «Кузнечики».	1	1		
49-50	Тема 4-5: в/м Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).	2	2		
51-52	Тема 6-7: в/м Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	2	2		
53-54	Тема 8-9: в/м Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	2	2		
55-55	Тема 10-11: в/м Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	2	2		
56-57	Тема 12-13: в/м Игры на закрепление и совершенствование	2	2		

	метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).				
58	Тема 14: в/м Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	1		
59	Тема 15: в/м Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».	1	1		
60-61	Тема 16-17: в/м Баскетбол. Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча». Подвижная игра «Передал — садись».	2	2		
62-63	Тема 18-19: в/м Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Удочка»	2	2		
64	Тема 20: Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1	1		
65	Тема 21: Волейбол. Стойка волейболиста». Подвижная игра «Лошадки».	1	1		
66-67	Тема 22-23: Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Лошадки».	2	2		
68	Тема 24: Подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо».	1	1		
69-70	Тема 25-26: Урок – экскурс «Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу». Подвижные игры: «Точная передача», «Мяч в ворота».	2	2		
71	Тема 27: Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1	1		
72-73	Тема 28-29: Правила игры в футбол.	2	2		
74	Тема 30: Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота».	1	1		
75	Тема 31: Спортивный марафон «Внимание, на старт».	1	1		
76-77	Тема 32-33: Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». <i>Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.</i> Подвижная игра «Не попади в болото».	2	2		2.04, 4.04
78	Тема 34: Прыжки со скакалкой.	1	1		

	Подвижная игра «Кот и мыши».				
79-80	Тема 35-36: Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	2	2		
81	Тема 37: Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч. Подвижная игра Заяц без дома».	1	1		
	Раздел 5 Легкая атлетика (продолжение)	17ч	11	6	
83	Тема 1: Короткая дистанция. Бег на скорость. Подвижная игра «Ловля парами».	1	1		
84-85	Тема 2-3: Высокий старт с последующим ускорением. Сдача контрольного норматива на скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места). Подвижная игра «Капитаны».	2	1	1	
86	Тема 4: Бег на выносливость. Подвижная игра «Подвижная цель».	1	1		
87	Тема 5: Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	1	1		
88	Тема 6: Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Сдача контрольного норматива на выносливость (6-ти минутный бег). Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	1		1	
89-90	Тема 7-8: : Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель. Сдача контрольного норматива на гибкость наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра «Ловля парами».	2	1	1	
91	Тема 9: Эстафеты с бегом на скорость. Подвижная игра Заяц без дома».	1	1		
92-93	Тема 10-11: Сдача контрольного норматива на скоростные способности (бег 30 м). Игра «Охотники и утки».	2	1	1	
94-95	Тема 12-13: Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание). Игра «Охотники и утки».	2	1	1	
96-97	Тема 14-15: Сдача контрольного норматива на координационные	2	1	1	23.05 ;

	способности (челночный бег 3x10 м). Игра «Салки»				
98	Тема 16: Урок – соревнование «Мы спортивные ребята».	1	1		
99	Тема 17: Урок-праздник «Спортивные забавы».	1	1		
	Итого:	99	87	12	

Список используемой литературы:

1. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
2. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
5. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
6. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.