

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1
им. Героя Советского Союза Н.П. Фёдорова»

Рабочая программа (ФГОС НОО)

Физическая культура

1 класс

1 класс – 58,6 ч.

(надомное обучение – 1 класс – 66ч.: 3,3 ч. для изучения с педагогом,
62,7ч. для самостоятельного изучения.

Авторы: В.И. Лях, А.А.Зданевич
(УМК «Школа России» ФГОС)

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 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 прикладноориентированной 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 «Прикладноориентированная 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 1 классе на очное обучение предмета отводится 58,6 часа: сентябрь, октябрь 1 час в неделю, ноябрь – май 2 часа в неделю. Надомное обучение 66 часов: 3,3 ч. для изучения с педагогом), 62,7ч. для самостоятельного изучения.

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 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.

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 физкультурминуток, 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
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0	03.09	проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;	устный опрос	https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/1class
Итого по разделу		1	0	0				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0	19.11	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;	устный опрос	https://testedu.ru/test/fizkultura/1-klass/
Итого по разделу		1	0	0				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Осанка человека	1	0	0	12.01	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;	устный опрос	https://testedu.ru/test/fizkultura/1-klass/
3.2.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	02.03	знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	устный опрос	https://testedu.ru/test/fizkultura/1-klass/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.6	0	0	15.04	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;	устный опрос	https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture/1class
Итого по разделу		2,6	0	0				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Гимнастика.</i> Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	10.09	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;	устный опрос, практическая работа	https://www.uchportal.ru/load/101
4.2.	<i>Гимнастика.</i> Исходные	2	0	0	17.09,	знакомятся с понятием «исходное положение» и	практи	https://www.uch

	положения в физических упражнениях				24.09	значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;	ческая работа	portal.ru/load/101
4.3.	<i>Гимнастика.</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	0	01.10-15.10	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);	практическая работа	https://www.uchportal.ru/load/101
4.4.	<i>Гимнастика</i> Гимнастические упражнения	3	0	0	22.10, 29.10, 10.11,	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;	практическая работа	https://www.uchportal.ru/load/101
4.5.	<i>Гимнастика.</i> Акробатические упражнения	2	0	0	12.11-17.11,	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;	практическая работа	https://www.uchportal.ru/load/101
4.6.	<i>Подвижные игры.</i>	10	0	0	24.11 - 27.12	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; играют в разученные подвижные игры;	практическая работа	https://www.uchportal.ru/load/101
4.7.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	0	14.01	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;	практическая работа	https://www.uchportal.ru/load/101
4.8.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10	0	0	19.01-24.02	разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);	практическая работа	https://www.uchportal.ru/load/101
4.9.	<i>Спортивные игры.</i> С элементами подвижных игр	14	0	0	01.03 – 03.05	разучивают правила игр для совместного проведения игр; используют их при играх; играют в различные спортивные игры;	практическая работа	https://www.uchportal.ru/load/101
4.10	<i>Лёгкая атлетика.</i> Равномерное передвижение в ходьбе и беге	8	0	0	04.05 – 31.05	обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);	практическая работа	https://www.uchportal.ru/load/101
Итого по разделу		54	0	0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		58,6	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Первичный инструктаж на уроках физкультуры. Техника безопасности на уроках гимнастики. Что понимается под физической культурой.	1	0	0	03.09	Теория
2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1	0	1	10.09	Теория Практика
3.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1	0	1	17.09	Практика
4.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	1	0	1	24.09	Практика
5.	Построение в круг. Лазание по стенке. ОРУ в движении. Перелезание через маты. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие силовых способностей.	1	0	1	01.10	Практика
6.	Лазание по стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лёжа на животе на скамейке. Перелезание через маты. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	1	0	1	08.10	Практика
7.	Подтягивания, лёжа на животе на скамейке. Вис на перекладине и стенке. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	1	0	1	15.10	Практика
8.	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Кошки, мышки». Развитие координационных способностей.	1	0	1	22.10	Практика
9.	Группировка. Перекаты в группировке из упора сидя. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	0	1	29.10	Практика
10.	Группировка. Кувырок вперед. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	0	1	10.11	Практика
11.	Группировка. Кувырок назад. ОРУ. Игра «Выше ноги от земли». Развитие координационных способностей.	1	0	1	12.11	Практика
12.	Группировка. Кувырок в сторону. ОРУ. Игра «Выше ноги от земли». Развитие координационных способностей.	1	0	1	17.11	Практика
13.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Режим дня школьника.	1	0	0	19.11	Теория
14.	ОРУ. Игры «Два мороза», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	1	0	1	24.11	Практика

	способностей.					
15.	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	26.11	Практика
16.	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	01.12	Практика
17.	ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	03.12	Практика
18.	ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	08.12	Практика
19.	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	10.12	Практика
20.	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	15.12	Практика
21.	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	17.12	Практика
22.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	22.12	Практика
23.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	24.12	Практика
24.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Осанка человека.	1	0	0	12.01	Теория
25.	Построение с лыжами. Переноска и надевание лыж. Повороты на месте. Дистанция, интервал. Игры на строевые команды.	1	0	1	14.01	Практика
26.	Построение с лыжами. Переноска и надевание лыж. Прохождение отрезков. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1	19.01	Практика
27.	Построение с лыжами. Ступающий шаг без палок. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1	21.01	Практика
28.	Построение с лыжами. Ступающий шаг без палок. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1	25.01	Практика
29.	Построение с лыжами. Разучивание скользящего шага без палок. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1	28.01	Практика
30.	Построение с лыжами. Отработка скользящего шага без палок. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1	02.02	Практика
31.	Построение с лыжами. Повороты переступанием. Скользящий шаг без палок. Прохождение по дистанции. Подвижные игры на лыжах. Развитие	1	0	1	04.02	Практика

	скоростных и координационных способностей.					
32.	Построение с лыжами. Скользящий шаг без палок. Прохождение дистанции до 500м. Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1	09.02	Практика
33.	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 1000м. Подвижные игры на лыжах. Спуски с гор с пологого склона. Подъём ступающим шагом. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1	11.02	Практика
34.	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 1000м. Подвижные игры на лыжах. Спуски с гор с пологого склона. Подъём ступающим шагом. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1	23.02	Практика
35.	Построение с лыжами. Прохождение дистанции до 1000м. Подвижные игры на лыжах. Спуски с гор в основной стойке. Подъём «лесенкой». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1	25.02	Практика
36.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	1	02.03	Теория
37.	ОРУ. Правила игры «Волейбол с воздушными шариками». Поддача шара, передача через сетку. Развитие координационных способностей.	1	0	1	04.03	Практика
38.	ОРУ. Правила игры «Волейбол с воздушными шариками». Поддача шара, передача через сетку. Развитие координационных способностей.	1	0	1	09.03	Практика
39.	ОРУ. Правила игры «Волейбол с воздушными шариками». Поддача шара, передача через сетку. Развитие координационных способностей.	1	0	1	11.03	Практика
40.	ОРУ. Правила игры «Волейбол с воздушными шариками». Поддача шара, передача через сетку. Развитие координационных способностей.	1	0	0	16.03	Практика
41.	ОРУ. Правила игры «Волейбол с воздушными шариками». Поддача шара, передача через сетку. Развитие координационных способностей.	1	0	1	18.03	Практика
42.	ОРУ. Правила игры «Волейбол с воздушными шариками». Поддача шара, передача через сетку. Развитие координационных способностей.	1	0	1	23.03	Практика
43.	ОРУ. Правила игры «Волейбол с воздушными шариками». Поддача шара, передача через сетку. Развитие координационных способностей.	1	0	1	25.03	Практика
44.	ОРУ. Игра «Волейбол с воздушными шариками». Поддача шара, передача через сетку. Развитие координационных способностей.	1	0	1	06.04	Практика
45.	ОРУ. Правила игры «Волейбол с воздушными шариками». Поддача шара, передача через сетку. Развитие координационных способностей.	1	0	1	08.04	Практика
46.	ОРУ. Правила игры «Волейбол с воздушными шариками». Развитие координационных способностей.	1	0	1	13.04	Практика
47.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Баскетбол, как один из видов спортивных игр.	0,6	0	0	15.04	Теория

48.	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1	0	1	20.04	Практика
49.	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1	0	1	22.04	Практика
50.	Ловля и передача мяча на месте в тройках, квадратах. Броски в цель (мишень). Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	0	1	27.04	Практика
51.	Ловля и передача мяча на месте в тройках, квадратах. Броски в цель (мишень). Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	0	1	29.04	Практика
52.	Техника безопасности на уроках л/а. Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	1	0	1	04.05	Практика
53.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстроногих». Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1	06.05	Практика
54.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Вызов номеров». Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	1	11.05	Практика
55.	ОРУ. Прыжки с поворотом на 180*. Прыжки на скакалке. Игра «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1	13.05	Практика
56.	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	18.05	Практика
57.	ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	20.05	Практика
58.	Равномерный бег до 6 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Игра Пятнашки. Развитие выносливости.	1	0	1	24.05	Практика
59.	Равномерный бег до 6 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Эстафеты. Игра Пятнашки. Развитие выносливости.	1	0	1	27.05	Практика
ИТОГО		58,6	0	54		

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для учащихся, освобожденных от физической нагрузки по состоянию здоровья и для учащихся, находящихся на надомном обучении.

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)	
		1 класс	
		(самостоятельное изучение)	(с педагогом)
1.	Раздел 1. Знания о физической культуре	19	1
2.	Раздел 2. Организация здорового образа жизни	23	1
3.	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	20,7	1,3
Итого		62,7	3,3

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

(для учащихся, освобожденных от физической нагрузки по состоянию здоровья и для учащихся, находящихся на надомном обучении.)

1 класс – 66 часов: 3,3 ч. (с педагогом), 62,7ч. (для самостоятельного обучения)

№ п/п	Разделы программы и учебные темы	Темы в учебнике	Кол-во часов		Характеристика видов деятельности учащихся
			самостоятельное изучение	с педагогом	
Раздел 1. Знания о физической культуре			19 ч.	1 ч.	<p>Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать своё состояние после закалывающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в</p>
1.	Техника безопасности: вводный инструктаж, первичный инструктаж, правила безопасного поведения при занятиях на улице, в спортивном зале.	В течение учебного года	3 ч.		
2.	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Зарождение и развитие физической культуры. Физическая культура древних народов на примере народов Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	«Когда и как возникли физическая культура и спорт»	4 ч.	1 ч.	
3.	Современные олимпийские игры. Сколько колец в олимпийском символе. Какими медалями награждаются победители Олимпиады. Талисманы олимпийских игр.	«Современные олимпийские игры»	3 ч.		
4.	Понятие о физической культуре. Значение понятия «физическая культура»	«Что такое физическая культура?»	3 ч.		
5.	Твой организм. Внешнее строение тела человека. Части тела человека.	«Твой организм»	3 ч.		

	Скелет. Мышцы.				игровой деятельности.
6.	Многообразие внешнего мира. Органы чувств.	«Органы чувств»	3 ч.		Пересказывать тексты по истории физической культуры.
Раздел 2. Организация здорового образа жизни			23 ч.	1 ч.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
7.	Личная гигиена. Почему надо мыться и мыть руки. Как беречь зубы. Как заботиться о глазах.	«Личная гигиена»	4 ч.	1 ч.	Характеризовать показатели физического развития.
8.	Закаливание. Виды и правила закаливания. Значение здоровья.	«Закаливание»	3 ч.		Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.
9.	Пища и питательные вещества. Правила приема пищи. Полезные продукты, вредные продукты.	«Пища и питательные вещества»	4 ч.		Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела.
10.	Зачем нужна вода для человека. Вода и питьевой режим.	«Вода и питьевой режим»	3 ч.		Измерять показатели развития физических качеств.
11.	Тренировка ума и характера. Правильный режим дня. Планирование режима дня ученика 1 класса	«Тренировка ума и характера»	2 ч.		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
12.	Как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями и спортом. Спортивная одежда и обувь.	«Спортивная одежда и обувь»	3 ч.		Характеризовать показатели физической подготовки.
13.	Самоконтроль. ЧСС. Дневник самоконтроля.	«Самоконтроль»	2 ч.		Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
14.	Первая помощь при травмах. Что делать при ушибе. Первая помощь при ссадинах. Помогите себе сам.	«Первая помощь при травмах»	2 ч.		Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность			20,7 ч.	1,3 ч.	Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
15.	Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях. Какие виды соревнований включает легкая атлетика. Как правильно ходить и бегать. Спортивные метательные снаряды.	«Бег, ходьба, прыжки, метание»	3 ч.		Пересказывать тексты по истории физической культуры.
16.	Гимнастика. Правила поведения на занятиях гимнастикой. Какие виды соревнований включает в себя гимнастика. Какие гимнастические снаряды ты знаешь. Утренняя гигиеническая гимнастика. Основные правила выполнения зарядки. Физкультминутки.	«Бодрость, грация, координация»	3 ч.		Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
17.	Подвижные игры. Правила поведения во время	«Играем все»	3,7ч.		

	подвижных игр. Какие подвижные игры ты знаешь. Расскажи правила одной из подвижных игр, которую ты знаешь.				Измерять частоту (пальпаторно) сердечных сокращений. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
18.	Плавание. Правила поведения на занятиях. Как надо учиться плавать. Спортивные способы плавания.	«Жизненно важное умение»	3 ч.		
19.	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Как подобрать лыжи и палки по росту. Как правильно сложить и нести лыжи. Одежда лыжника. Передвижения на лыжах.	«Все на лыжи»	4 ч.		
20.	Понятие физические способности. Что относится к основным физическим способностям. Как улучшить физические способности. Что обозначает ГТО.	«Твои физические способности»	4 ч.	1,3 ч.	

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебник, учебное пособие	- Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы, Москва, «Просвещение».
Дополнительная литература для учителя и учащихся,	<p>Литература для учителя: стандарт начального общего образования по физической культуре. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов, Москва, «Просвещение», 2010. Лях В.И. Рабочая программа по физической культуре 1-4 классы, ФГОС, Москва, «Просвещение», 2011. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры, Москва, «Физкультура и спорт», 2006. Лях В.И. Тематическое планирование Физическая культура 1- 11 классы, Волгоград Издательство «Учитель», 2011. Верхлин В.Н. Входные и итоговые проверочные работы 1-4 классы, Москва «Вако», 2011. Поляков С.Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников, Москва «Просвещение», 2006. Елизарова Е. М. Уроки двигательной активности, Волгоград Издательство «Учитель», 2011. Феоктистова В.Ф. К здоровью через движение, Волгоград Издательство «Учитель», 2011. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность лёгкая атлетика. Стандарты второго поколения, Москва «Просвещение», 2011. Петлякова Э.Н. Уроки здоровья в начальной школе. Стандарты второго поколения, Ростов – на – Дону, 2011. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1-11 классы, Москва «Дрофа», 2006. Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы, Москва «ВАКО», 2007. Красикова И.С. Осанка, Санкт-Петербург «КОРОНА принт», 2013. Красикова И.С. Плоскостопие, Санкт-Петербург «КОРОНА принт», 2013.</p> <p>Литература для учащихся: Физическая культура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях, Москва «Просвещение».</p>
Наглядный материал (альбомы, атласы, карты, таблицы и др.)	плакаты методические по разделам «Лыжная подготовка», «Плавание» Колодницкий Г.А. Физическая культура 1-4 классы. Учебно- наглядное пособие для учащихся начальной школы, Москва «Просвещение», 2003. портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения и паралимпийцев.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Перечень Интернет ресурсов и других электронных информационных источников	<p>Интернет ресурсы: http://www.km.ru - мультипортал компании «Кирилл и Мефодий» http://www.vestnik.edu.ru - электронный журнал «Вестник образования» http://www.drofa.ru - издательский дом «Дрофа» http://www.profkniga.ru - издательский дом «Профкнига» http://www.1september.ru - издательский дом «1 сентября» http://www.sovsportizdat.ru - издательский дом «Советский спорт» http://lib.sportedu.ru - электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре http://lib.sportedu.ru/press/tpfk - научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» http://www.shkola-press.ru - журнал «Физическая культура в школе»</p>
--	---

	<p>Электронные информационные источники: диски с музыкой. электронные журналы «Физическая культура в школе» электронные журналы «Спорт в школе» 2012. электронные журналы «Здоровье детей» 2012.</p>
--	---

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

<p>Оборудование, приборы</p>	<p>Технические средства обучения: магнитофон аудиозаписи доска аудиторная с магнитной поверхностью Учебно-практическое оборудование: бревно гимнастическое напольное канат для лазанья козел гимнастический гимнастический подкидной мостик стенка гимнастическая перекладина навесная стойка и планка для прыжков в высоту скамейка гимнастическая жесткая маты гимнастические мяч набивной 1кг мяч малый (теннисный) скакалка гимнастическая палка гимнастическая обруч гимнастический щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи резиновые сетка для переноса и хранения мячей сетка волейбольная кегли лента финишная флажки: разметочные с опорой, стартовые рулетка измерительная лыжи детские (с креплениями и палками) компрессор для накачивания мячей весы медицинские напольные ростометр аптечка медицинская</p>
---	---

ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на _____ учебный год

Ф.И.О. учителя: Волкова Людмила Анатольевна

Класс: _____

Предмет: Физическая культура

Программа: Рабочая программа по физической культуре 1 класс

Учебник: Физическая культура для учащихся 1-4 классов. 14-е издание В.И. Лях Москва «Просвещение».

Количество часов: 58,6 часов (сентябрь, октябрь – 1 час в неделю; ноябрь, – май - 2 часа в неделю).

№	Название темы	Количество часов		Контр. работы/ зачеты		Практические работы		Сопутствующее повторение, теоретический курс	Сроки окончания над темой		
		практика/ теория	факт	план	факт	план	факт		план	факт	
1.	Гимнастика	11 ч./1				11		Что понимается под физической культурой			
2.	Подвижные игры	10 ч./1				10		Режим дня школьника			
3.	Лыжная подготовка	11 ч./1				11		Осанка человека			
4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14 ч./1,6				14		Личная гигиена. Утренняя зарядка в режиме дня школьника			
5.	Лёгкая атлетика"	8 ч./				8		Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека			
	Всего:	58,6ч.				54					

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя

**ПЕРСПЕКТИВНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
НАДОМНОЕ ОБУЧЕНИЕ
на 20__/20__ учебный год**

Ф.И.О. учителя: _____

Класс: __ Ф.И. учащегося: _____ №, дата справки, срок н/об. _____

Предмет: Физическая культура

Программа: Рабочая программа по физической культуре 1 класс

Учебник: Физическая культура для учащихся 1-4 классов. 14-е издание В.И. Лях, Москва, «Просвещение».

Количество часов: 3,3 ч. (0,1 часа в неделю)

№	Название темы	Количество часов		Практические работы		Сроки окончания над темой	
		план	факт	план	факт	план	факт
1.	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Зарождение и развитие физической культуры. Физическая культура древних народов на примере народов Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1					
2.	Личная гигиена. Почему надо мыться и мыть руки. Как беречь зубы. Как заботиться о глазах.	1					
3.	Понятие физические способности. Что относится к основным физическим способностям. Как улучшить физические способности. Что обозначает ГТО.	1,3					
	Всего	3,3ч.					

Административный контроль	Дата	Ф.И.О. проверяющего	Подпись проверяющего	Ф.И.О. учителя	Подпись учителя