

Российская и Ново-Нахичеванская Епархия
Святой Армянской Апостольской Православной Церкви

Частное учреждение общеобразовательная организация

«Гимназия имени Святого Григора Нарекаци»

Индекс 127473, г. Москва, 1-й Шемиловский пер., д. 18. E-mail welcome@gsgn.ru
тел., факс: (495)-707-21-99/681-07-65 http:// www. gsgn.ru
ОКПО 42016222, ОГРН1157700002745, ИНН/КПП7707333960 /770701001

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Гимназии имени

Святого Григора Нарекаци

Киракосян В.Э.

подпись

Приказ №У-01 от 23.04.2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

«Физическая культура»

для 1 класса

2019/2020 уч.г.

Москва

2019

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Тип программы: программа начального общего образования

Статус программы: рабочая программа по дисциплине «Физическая культура»

Назначение программы:

для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их прав на:

- информацию об образовательных услугах,
- выбор образовательных услуг,
- гарантию качества получаемых услуг;

для педагогических работников Гимназии имени Святого Григора Нарекаци программа определяет приоритеты в содержании начального общего образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации начального общего образования;

для администрации Гимназии имени Святого Григора Нарекаци программа является основанием для определения качества реализации начального общего образования.

Составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008.); Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010)

Категория обучающихся: обучающиеся 1 класса Гимназии имени Святого Григора Нарекаци

Объем учебного времени: в 1 классе -66 часов.

Форма обучения: очная

Режим занятий: по 2 часа в неделю

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, волейбола и футбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание обучающихся, которое начинается со второй четверти второго класса.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры. По окончании начальной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Уровень физической подготовленности».

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

1.1. Нормативная база разработки программы

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 1 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от

06.10.2009г. № 373;

- Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 №1089 (в ред. от 07.06.2017 N 506);
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной Решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания от 8 апреля 2015г. № 1/1);
- Закона Российской Федерации «Об образовании» (статья 7, 9, 32);
- основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) Гимназии имени Святого Григора Нарекаци;
- учебного плана ООП НОО Гимназии имени Святого Григора Нарекаци;
- комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008.);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М.Кондаков, Л.П.Кезина.- М.: Просвещение, 2010.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины:

Цель урока физической культуры:

- обучение жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья учащихся, улучшению и исправлению осанки;
- профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие координации движений;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня;
- способствовать укреплению бодрости духа;

- воспитание дисциплинированности.

Главными задачами являются:

- *укрепление здоровья* обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование жизненно важных навыков и умений* посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;*
- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- *обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.*

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в

состоянии здоровья.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры: восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,

- находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся.

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

В области коммуникативной культуры: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Структура и содержание рабочей программы

Программа содержит следующие учебные разделы: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» включает в себя: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в

соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Данная рабочая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры» и каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание данной программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения», в котором предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий (в том числе, в соответствии с температурным режимом).

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок обучающихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного

образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у обучающихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением обучающимися соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с *образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач; для формирования у обучающихся представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма; обучения способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает учащихся в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. Развивая самостоятельность, обучающиеся ориентируются на использование учебного материала, не только

освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности детей содействует организация спортивных соревнований, спортивных праздников, показательных выступлений для каждой возрастной группы учащихся, в основе содержания которых используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные ими на уроках физической культуры.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка

и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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 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 приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

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 вперед ноги.

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.

Легкая 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 продвижением; 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 легкой 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения 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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых 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, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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 под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; 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 увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

На материале легкой атлетики

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

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, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 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 рукой 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.

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Физическое

совершенствование Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованное ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля
Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)					
1.	Строевые упражнения	Обучение	Основная стойка. Построение в колонну	Уметь: правильно выполнять	Текущий

			по одному и в шеренгу.	построение.	
2.	Строевые упражнения	Обучение	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	Уметь: правильно выполнять построение по звеньям.	Текущий
3.	Строевые упражнения	Обучение	Размыкание на вытянутые в стороны руки.	Уметь: правильно выполнять размыкание.	Текущий
4.	Строевые упражнения	Обучение	Повороты направо, налево.	Уметь: правильно выполнять повороты	Текущий
5.	Строевые упражнения	Обучение	Команды «Шагом марш», «Класс, стой!»	Уметь: правильно и своевременно выполнять команды.	Текущий
6.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Обучение	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.	Уметь: правильно выполнять основные общеразвивающие упражнения.	Текущий
7.	Освоение навыков равновесия.	Обучение	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке).	Уметь: выполнять правильно	Текущий
8.	Гибкость.	Обучение	«Полубабочка» и «Бабочка» с наклоном вперед.	Уметь: правильно выполнять.	Текущий
9.	Гибкость.	Обучение	«Полулягушка» и «Лягушка» с наклоном вперед и назад.	Уметь: правильно выполнять.	Текущий
10.	Гибкость.	Обучение	Наклон к ногам и вперед из положения сед ноги вместе и врозь.	Уметь: правильно выполнять.	Текущий
Легкая атлетика (14 часов)					
11.	Ходьба.	Обучение	Ходьба на носках и на пятках. Ходьба в полуприседе.	Уметь: держать позицию на носках/пятках с высоко поднятыми пятками/носками.	Текущий

				Передвигаться в полуприседе на полусогнутых ногах.	
12.	Ходьба.	Обучение	Ходьба под счет учителя. Ходьба коротким, средним и длинным шагом.	Уметь: ходить в такт счета. Ходить с разной длиной шага.	Текущий
13.	Бег.	Обучение	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. с изменением направления движения по указанию учителя.	Уметь: по команде учителя переходить с бега на ходьбу с изменением направления по команде учителя.	Текущий
14.	Бег.	Обучение	Бег с использованием координационной лестницы.	Уметь: бегать на координационной лестнице.	Текущий
15.	Бег.	Обучение	Челночный бег 3х5 м. 3х10 м.	Уметь: быстро бегать с резким изменением направления.	Текущий
16.	Бег.	Обучение	Бег 30 м с высокого старта. Эстафеты с бегом на скорость.	Уметь: бегать с максимальной скоростью 30 м. Бегать эстафеты в команде с максимальной скоростью	Текущий
17.	Длительный бег.	Обучение	Бег в равномерном темпе до 3 мин	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий
18.	Прыжки.	Обучение	Прыжки на одной и на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	Уметь: прыгать на одной и на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	Текущий
19.	Прыжки.	Обучение	Прыжки в длину с места.	Уметь: технически правильно выполнять прыжок в высоту	Текущий
20.	Прыжки.	Обучение	Прыжки с высоты до 30 см.	Уметь: технически правильно	Текущий

				выполнять	
21.	Прыжки.	Обучение	Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги	Уметь: технически правильно выполнять	Текущий
22.	Прыжки.	Обучение	Прыжки с разбега через веревочку (высота 30-40 см). Игры с прыжками с использованием скакалки.	Уметь: прыгать на скакалке	Текущий
23.	Метания.	Обучение	Броски мячей на дальность и в цель.	Уметь: технически правильно выполнять	Текущий
24.	Бег.	Обучение	Равномерный бег до 6 мин.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий
Подвижные игры (21 часов)					
25.	«Пятнашки»	Обучение	Игра в догонялки.	Уметь: преследовать бегом с изменением направления.	Текущий
26.	«Удочка»	Обучение	Игра со скакалкой	Уметь: перепрыгивать через скакалку	Текущий
27.	«Тройка»	Обучение	Игра с гимнастическим обручем.	Уметь: взаимодействовать и играть в команде.	Текущий
28.	«Бой петухов»	Обучение	Игра развивающая устойчивость.	Уметь: сохранять баланс.	Текущий
29.	«Совушка»	Обучение	Игра развивающая внимание.	Уметь:	Текущий
30.	«Альпинисты»	Обучение	Игра развивающая ловкость и быстроту.	Уметь:	Текущий
31.	«Волк во рву»	Обучение	Игра развивающая прыгучесть.	Уметь: прыгать и бегать.	Текущий
32.	«Пингвины с мячом»	Обучение	Игра развивающая ловкость, быстроту, координацию.	Уметь: прыгать на двух ногах с мячом.	Текущий

33.	«У кого меньше мячей»	Обучение	Игра развивающая ловкость, быстроту, координацию.	Уметь: быстро хватать и бросать мяч	Текущий
34.	«Школа мяча»	Обучение	Игра развивающая ловкость, быстроту, координацию.	Уметь: владеть мячом	Текущий
35.	«Мяч в корзину»	Обучение	Игра развивающая ловкость, быстроту, координацию.	Уметь: бросать мяч в корзину	Текущий
36.	«Попади в обруч»	Обучение	Игра развивающая ловкость, быстроту, координацию.	Уметь: метко бросать мяч	Текущий
37.	Владение мячом	Обучение	Броски, ловля, передача мяча.	Уметь: делать броски, ловлю и передачу мячом.	Текущий
38.	Владение мячом	Обучение	Удары, остановки и игра в пас с мячом ногами.	Уметь: бить и играть в пас.	Текущий
39.	Владение мячом	Обучение	Ведение баскетбольного мяча шагом.	Уметь: передвигаться и вести баскетбольный мяч.	Текущий
40.	Владение мячом	Обучение	Ведение баскетбольного мяча шагом обходя препятствия.	Уметь: передвигаться и вести баскетбольный мяч.	Текущий
41.	Владение мячом	Обучение	Ведение футбольного мяча.	Уметь: передвигаться и вести футбольный мяч.	Текущий
42.	Владение мячом	Обучение	Ведение футбольного мяча обходя препятствия.	Уметь: передвигаться и вести футбольный мяч.	Текущий
43.	Игра «Ловкач»	Обучение	Игра со скакалкой	Уметь: прогнувшись пройти под натянутой скакалкой.	Текущий
44.	Игра «Часы»	Обучение	Игра со скакалкой	Уметь: Прыгать через скакалку	Текущий
45.	Игра «Вышибалы»	Обучение	Игра с мячом	Уметь: метко бросать мяч и ловко	Текущий

				уворачиваться.	
Гимнастика с элементами акробатики (17 часов)					
46.	Упоры.	Обучение	Упор присев	Уметь: правильно выполнять.	Текущий
47.	Упоры.	Обучение	Упор согнувшись	Уметь: правильно выполнять.	Текущий
48.	Упоры.	Обучение	Упор лежа сзади	Уметь: правильно выполнять.	Текущий
49.	Седы.	Обучение	Сед на пятках	Уметь: правильно выполнять.	Текущий
50.	Седы.	Обучение	Сед углом	Уметь: правильно выполнять.	Текущий
51.	Освоение навыков равновесия.	Обучение	Ходьба по гимнастической скамейке.	Уметь: держать равновесие при ходьбе по скамейке.	Текущий
52.	Освоение навыков равновесия.	Обучение	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	Уметь: держать равновесие	Текущий
53.	Упражнения с гимнастическим конем.	Обучение	Перелезание через гимнастического коня.	Уметь: правильно выполнять	Текущий
54.	Освоение навыков лазания.	Обучение	Лазанье по гимнастической стенке.	Уметь: лазать по гимнастической стенке.	Текущий
55.	Освоение навыков лазания.	Обучение	Лазанье по канату.	Уметь: лазать по канату.	Текущий
56.	Освоение навыков лазания.	Обучение	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	Уметь: лазать по наклонной скамейке.	Текущий
57.	Освоение навыков лазания.	Обучение	Подтягивание лежа на горизонтальной скамейке.	Уметь: подтягиваться на горизонтальной скамейке.	Текущий
58.	Освоение навыков	Обучение	Перелезание через горку матов и гимнастическую	Уметь: перелезть через препятствия.	Текущий

	лазания.		скамейку.		
59.	Акробатические упражнения.	Обучение	Перекаты в группировке. Лодочка. Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях, лодочка.	Уметь: технически правильно делать упражнение	Текущий
60.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Обучение	С большими и малыми мячами. С гимнастической палкой и обручем.	Уметь: делать упражнения с мячами, гимнастической палкой и обручем.	Текущий
61.	Упражнения на перекладине.	Обучение	Вис и подтягивание: на высокой перекладине из виса (маль); на низкой перекладине из виса лежа (дев). Поднимание колен к груди из виса на перекладине.	Уметь: подтягиваться на перекладине. Делать вис на перекладине и поднимание колен к груди.	Текущий
62.	Упражнения на перекладине.	Зачет	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (маль); на низкой перекладине из виса лежа (дев).	Уметь: подтягиваться на перекладине.	Оценить подтягивания на перекладине.
Легкая атлетика (4 часа)					
63.	Бег.	Обучение	Бег 30 м с высокого старта. Эстафеты с бегом на скорость.	Уметь: бегать эстафеты в команде с максимальной скоростью	Текущий
64.	Прыжки.	Обучение	Прыжки с разбега через веревочку (высота 30-40 см). Игры с прыжками с использованием скакалки.	Уметь: прыгать на скакалке	Текущий
65.	Метания.	Обучение	Броски мячей на дальность и в цель.	Уметь: технически правильно выполнять	Текущий

66.	Бег.	Обучение	Равномерный бег до 6 мин.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий
-----	------	----------	---------------------------	-----------------------------------	---------

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Причина изменений	Отметка о выполнении