
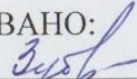


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Гимназия № 13 Тракторозаводского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО  
на заседании кафедры  
начального обучения  
Заведующий кафедрой  
 Л.Н.Склянкина

Протокол от 27.08.2021 № 1

СОГЛАСОВАНО:  
методист  С.В. Зубарь

«28» августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса по физической культуре**  
**для 1 б, в класса**  
**(2021/2022 учебный год)**

Составитель: Зинченко Марина Владимировна,  
учитель физической культуры

Волгоград, 2021

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА по физической культуре. 1 классы.**

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для **1-х классов** общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов:

- ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения, М. “Просвещение”, 2011;
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 1-4 классы М. “Просвещение”, 2012;
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Рабочая программа «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с

- Примерной программой основного общего образования по физической культуре (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253; с изменениями и дополнениями от 8 июня, 28 декабря 2015 г., 26 января, 21 апреля, 29 декабря 2016 г., 8, 20 июня, 5 июля 2017 г);

- Рабочей программой «Физическая культура», 1класс. Автор: Лях В.И., М.: «Просвещение», 2013

- Данная программа ориентирована на использование учебника:

- Физическая культура, 1-2 класс. Автор: Лях В. И., М.: «Просвещение», 2014

Рабочая программа рассчитана на 99 учебных часа: 3 учебных часа в неделю, 33 учебные недели.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет “Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность*. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

**Целью** школьного образования по физической культуре 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. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной

деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион)
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала и конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- 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;
- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической 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.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета “физическая культура”**

Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Форма организации образовательного процесса.**

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной

направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные *формы* организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

### **Содержание программы:**

#### **Знания о физической культуре**

*История физической культуры . Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики (24 ч).* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика (32 ч).* Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные

дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

#### *Подвижные игры с элементами спортивных игр (43 ч)*

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

#### *Технико-тактические действия в избранном виде спорта (10 часов)*

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки.

#### *Интегрированная подготовка, развитие физических качеств (14 часов)*

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” оцениваются по трем базовым уровням, сходя из принципа “общее – частное - конкретное”, и представлены соответственно: личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:*

### **Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в



зависимости от времени года и погодных условий;

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### ***Выпускник научится:***

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести дневник (тетрадь ) по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### **Физическое совершенствование *Выпускник научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета к концу 1 класса

### ЛИЧНОСТНЫЕ

***У обучающихся будут сформированы:***

- положительное отношение к урокам физической культуры.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;  
 понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;  
 мотивации к выполнению закаляющих процедур.

### ПРЕДМЕТНЫЕ

***Учащиеся научатся:***

выполнять правила поведения на уроках физической культуры;  
 рассказывать об истории возникновения физической культуры;  
 различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;  
 понимать значение физических упражнений для здоровья человека;  
 называть основные способы передвижений человека;  
 " рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;  
 определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;  
 называть основные физические качества человека;

определять подвижные и спортивные игры;  
выполнять строевые упражнения;  
выполнять различные виды ходьбы;  
выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотом на 90°;  
прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;  
метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;  
выполнять перекаты в группировке;  
лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;  
перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;  
выполнять танцевальные шаги;  
передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъемы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;  
играть в подвижные игры;  
выполнять элементы спортивных игр.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;  
определять причины, которые приводят к плохой осанке;  
рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, легкой атлетики;  
различать подвижные и спортивные игры;  
самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;  
выполнять упражнения для формирования правильной осанки;  
играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- \* следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

понимать цель выполняемых действий;  
адекватно оценивать правильность выполнения задания;

самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; использовать национальные игры во время прогулок.

#### **Познавательные**

##### ***Учащиеся научатся:***

«читать» условные знаки, данные в учебнике;  
находить нужную информацию в словаре учебника;  
различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;  
определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

##### ***Учащиеся получат возможность научиться:***

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;  
различать, группировать подвижные и спортивные игры;  
характеризовать основные физические качества;  
группировать народные игры по национальной принадлежности;  
устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

#### **Коммуникативные**

##### ***Учащиеся научатся:***

отвечать на вопросы и задавать вопросы;  
выслушивать друг друга;  
рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

##### ***Учащиеся получат возможность научиться:***

рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;  
рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, легкой атлетики;  
высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;  
договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

Требования формируются по трем основным составляющим.

***В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса научатся и получат возможность научиться***

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

**Содержание учебного предмета**  
**распределение учебного времени по разделам программы в 1 классе**

| <b>№</b>                   | <b>Разделы программ</b>                 | <b>Кол-во часов</b> |
|----------------------------|---|---------------------|
| 1                          | Знания о физической культуре            | В процессе уроков   |
| 2                          | Легкая атлетика                         | 32                  |
| 3                          | Гимнастика с основами акробатики        | 24                  |
| 4                          | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 43                  |
| Количество уроков в неделю |   | 3                   |
| Количество учебных недель  |   | 33                  |
| Итого                      |   | 99                  |

**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***

Организуемые 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 (стилизованная 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.

### ***Лыжная подготовка***

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

### ***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 «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

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.

УМК:

1. «Физическая культура 1-2 класс» Лях В.И. (М.: Просвещение, 2014).
2. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. М.: ВАКО, 2014.
5. Планируемые результаты начального общего образования Под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. М.: Просвещение, 2010.
6. Подвижные игры. 1–4 классы / Авт.сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования .М.: Просвещение, 2014.
8. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Источник: «Российская газета»;  
федеральный выпуск № 5976 от 31.12.2012.

**Литература для учащихся :**

- «Физическая культура 1-2 класс» Лях В.И. (М.: Просвещение, 2014).
-

## Календарно-тематическое планирование

| №<br>п/п  | Тема урока   | Дата проведения урока |      |  |  |
|---|--|-----------------------|------|--|--|
|   |  | план                  | факт |  |  |
| <i>Лёгкая атлетика: Ходьба и бег. Метание. Прыжки.</i>    |  | <i>1-е классы.</i>    |      |  |  |
| 1.  | Основы знаний.   |                       |      |  |  |
| 2.  | Виды ходьбы  |                       |      |  |  |
| 3.  | Виды ходьбы  |                       |      |  |  |
| 4.  | Виды ходьбы  |                       |      |  |  |
| 5.  | Бег с изменением направления и скорости. СУ.             |                       |      |  |  |
| 6.  | Метание мяча на дальность                                |                       |      |  |  |
| 7.  | Метание мяча на дальность                                |                       |      |  |  |
| 8.  | Метание мяча в цель                                      |                       |      |  |  |
| 9.  | Развитие силовых способностей и прыгучести               |                       |      |  |  |
| 10.   | Развитие силовых способностей и прыгучести               |                       |      |  |  |
| 11.   | Прыжки на скакалке.                                      |                       |      |  |  |
| 12.   | Прыжки на скакалке.                                      |                       |      |  |  |
| 13.   | Прыжок в длину с разбега                                 |                       |      |  |  |
| 14.   | Прыжок в длину с разбега                                 |                       |      |  |  |
| 15.   | Развитие выносливости. Подвижные игры                    |                       |      |  |  |
| 16.   | Преодоление препятствий                                  |                       |      |  |  |
| 17.   | Преодоление препятствий                                  |                       |      |  |  |
| 18.   | Переменный бег   |                       |      |  |  |
| 19.   | Переменный бег   |                       |      |  |  |
| 20.   | Гладкий бег  |                       |      |  |  |
| 21.   | Развитие силовой выносливости                            |                       |      |  |  |
| 22.   | Развитие силовой выносливости                            |                       |      |  |  |
| 23.   | Развитие силовой выносливости                            |                       |      |  |  |
| 24.   | Развитие силовой выносливости                            |                       |      |  |  |
| <i>Подвижные игры на основе спортивных игр (б/б)(в/б)</i> |  |                       |      |  |  |
| 25.   | Стойки и передвижения, повороты, остановки.              |                       |      |  |  |
| 26.   | Стойки и передвижения, повороты, остановки.              |                       |      |  |  |
| 27.   | Ловля и передача мяча                                    |                       |      |  |  |
| 28.   | Ловля и передача мяча                                    |                       |      |  |  |
| 29.   | Ловля и передача мяча                                    |                       |      |  |  |
| 30.   | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему» |                       |      |  |  |
| 31.   | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему» |                       |      |  |  |



## Календарно-тематическое планирование

|     |   |  |  |  |  |
|-----|---|--|--|--|--|
| 32. | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.                                |  |  |  |  |
| 33. | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.                                |  |  |  |  |
| 34. | Развитие ловкости в игровой деятельности с мячом.                                   |  |  |  |  |
| 35. | Развитие ловкости в игровой деятельности с мячом.                                   |  |  |  |  |
| 36. | Развитие ловкости в игровой деятельности с мячом.                                   |  |  |  |  |
| 37. | Развитие координационных способностей   |  |  |  |  |
| 38. | Развитие координационных способностей.  |  |  |  |  |
| 39. | Развитие координационных способностей.  |  |  |  |  |
| 40. | Игровые задания, эстафеты с мячом   |  |  |  |  |
| 41. | Игровые задания, эстафеты с мячом   |  |  |  |  |
| 42. | Игровые задания, эстафеты с мячом   |  |  |  |  |
| 43. | Развитие координационных способностей   |  |  |  |  |
| 44. | Развитие координационных способностей.  |  |  |  |  |
| 45. | Развитие координационных способностей.  |  |  |  |  |
| 46. | Развитие координационных способностей.  |  |  |  |  |
| 47. | Специальные упражнения.   |  |  |  |  |
|     |   |  |  |  |  |
| 48. | Специальные упражнения.   |  |  |  |  |
|     | <i>Гимнастика</i>   |  |  |  |  |
| 49. | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения                                   |  |  |  |  |
| 50. | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения                                   |  |  |  |  |
| 51. | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения                                   |  |  |  |  |
| 52. | Упражнения в висе и упорах.   |  |  |  |  |
| 53. | Упражнения в висе и упорах.   |  |  |  |  |
| 54. | Упражнения в висе и упорах.   |  |  |  |  |
| 55. | Упражнения в лазанье и перелезании.   |  |  |  |  |
| 56. | Упражнения в лазанье и перелезании.   |  |  |  |  |
| 57. | Упражнения в лазанье и перелезании.   |  |  |  |  |
| 58. | Развитие координационных способностей.Равновесие.                                   |  |  |  |  |
| 59. | Развитие координационных способностей.Равновесие.                                   |  |  |  |  |
| 60. | Развитие координационных способностей.Равновесие.                                   |  |  |  |  |
|     | <i>Подвижные игры на основе спортивных игр (б/б)(в/б)</i>                           |  |  |  |  |
| 61. | Упражнения без мяча : основная стойка, передвижения приставным шагом, выход к мячу. |  |  |  |  |
| 62. | Упражнения без мяча : основная стойка, передвижения приставным шагом, выход к мячу. |  |  |  |  |
|     |   |  |  |  |  |
| 63. | Упражнения без мяча : основная стойка, передвижения приставным шагом, выход к мячу. |  |  |  |  |
| 64. | Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку.                               |  |  |  |  |
| 65. | Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку.                               |  |  |  |  |
| 66. | Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками.             |  |  |  |  |

## Календарно-тематическое планирование

|     |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|
| 67. | Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками.                                |  |  |  |  |
| 69. | Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками.                                |  |  |  |  |
| 70. | П/ игры на развитие скорости. Эстафеты с элементами ОФП.   |  |  |  |  |
| 71. | П/ игры на развитие скорости. Эстафеты с элементами ОФП.   |  |  |  |  |
| 72. | Развитие координационных способностей в волейболе.   |  |  |  |  |
| 73. | Развитие координационных способностей в волейболе.   |  |  |  |  |
|     |  |  |  |  |  |
| 74. | Развитие прыгучести. П/игры на ловкость и координацию. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. |  |  |  |  |
| 75. | Развитие прыгучести. П/игры с ускорением.  |  |  |  |  |
|     |  |  |  |  |  |
| 76. | Развитие прыгучести. П/игры на ловкость и координацию  |  |  |  |  |
| 77. | Бег с преодолением препятствий   |  |  |  |  |
| 78. | Бег с преодолением препятствий   |  |  |  |  |
| 79. | Переменный бег   |  |  |  |  |
| 80. | Переменный бег   |  |  |  |  |
| 81. | Кроссовая подготовка   |  |  |  |  |
| 82. | Кроссовая подготовка   |  |  |  |  |
| 83. | Кроссовая подготовка   |  |  |  |  |
| 84. | Гладкий бег. Подв. игра «Смена сторон». Развитие скоростной выносливости.                              |  |  |  |  |
| 85. | Развитие скоростных способностей Стартовый разгон.   |  |  |  |  |
| 86. | Развитие скоростных способностей Стартовый разгон.   |  |  |  |  |
| 87. | Высокий старт. Финальное усилие.   |  |  |  |  |
| 88. | Высокий старт. Финальное усилие.   |  |  |  |  |
| 89. | Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей                         |  |  |  |  |
| 90. | Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей                         |  |  |  |  |
| 91. | Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность   |  |  |  |  |
| 92. | Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность   |  |  |  |  |
|     |  |  |  |  |  |
| 93. | Развитие силовых способностей и прыгучести   |  |  |  |  |
| 94. | Развитие силовых способностей и прыгучести   |  |  |  |  |
| 95. | Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»   |  |  |  |  |
| 96. | Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»   |  |  |  |  |
| 97. | Повторение пройденного материала. Подвижные игры.  |  |  |  |  |
| 98. | Повторение пройденного материала. Подвижные игры.  |  |  |  |  |
| 99. | Повторение пройденного материала. Подвижные игры.  |  |  |  |  |
|     |  |  |  |  |  |

## Календарно-тематическое планирование