

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Средняя школа № 32 »**

| «Рассмотрено» | «Согласовано» | «Утверждаю» |
|--|--|--|
| на заседании МО учителей естественно - математического цикла Руководитель ШМО _____С.И.Губейдулина Протокол № 1 от 28.08. 2023 | Заместитель директора по УВР _____Г.Р. Шарафутдинова 30.08. 2023 | Директор школы _____Л.В. Шляпкина Приказ № 136 от 01.09. 2023 |

Рабочая программа

по предмету (курсу) Физическая культура

Класс 1

на 2023-2024 учебный год

Педагог Михайлов Н.П.

Учитель физической культуры, квалификационная категория - I

г.Ульяновск, 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий

физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

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 физкультурминуток 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.

Плавание: Упражнения по освоению с водой, имитационные движения в плавании. Согласование работы рук и ног в плавании кролем на груди.

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 физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Демонстрировать:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|---|---------------------------------------|---|
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1. | Что понимается под физической культурой | 1 | обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними; | Письменный контроль; Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |

| | | | | | |
|------|---------------------|---|--|---------------------------------------|---|
| 2.1. | Режим дня школьника | 1 | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей); | Письменный контроль; Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
|------|---------------------|---|--|---------------------------------------|---|

| | | | | | |
|------------------|--|---|--|--|--|
| Итого по разделу | | 1 | | | |
|------------------|--|---|--|--|--|

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

| | | | | | |
|------|--|---|--|---------------|--|
| 3.1. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ |
|------|--|---|--|---------------|--|

| | | | | | |
|------|-----------------|---|---|---------------|---|
| 3.2. | Осанка человека | 1 | знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп); | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ |
|------|-----------------|---|---|---------------|---|

| | | | | | |
|------|---|---|--|----------------------|--|
| 3.3. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/ |
|------|---|---|--|----------------------|--|

| | | | | | |
|--|--|---|--|---------------------------------------|---|
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 4.1. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i> | 1 | знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; | Письменный контроль; Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/ |
| 4.2. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i> | 1 | знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа); | Практическая работа; | https://media.prosv.ru/content/item/reader/7711/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ www.gto.ru |
| 4.3. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i> | 1 | наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью; | Практическая работа; | https://media.prosv.ru/content/item/reader/7711/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ www.gto.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/ |

| | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|
| 4.4. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</i> | 1 | наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону); | Устный опрос; Зачет; Практическая работа; | https://media.prosv.ru/content/item/reader/10297/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ www.gto.ru |
|------|---|---|---|---|--|

| | | | | | |
|------|--|---|---|---|---|
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения | 1 | наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами; | Устный опрос; Зачет; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ https://media.prosv.ru/content/item/reader/7711/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/ |
| | | | | | |

| | | | | | |
|-------|---|---|--|--|---|
| | | | | | |
| 4.6.. | Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 2 | обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с | Устный опрос; Зачет; Практическая работа; Тестирование; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ www.gto.ru |

| | | | | | |
|------|--|---|--|---|---|
| | | | <p>разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);</p> | | |
| 4.7. | <p>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места</p> | 2 | <p>знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;</p> | <p>Устный опрос; Зачет; Практическая работа; Тестирование;</p> | <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ https://www.youtube.com/watch?v=5Yds4tVWdoM https://www.youtube.com/watch?v=VWgWNCNhNAc https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ www.gto.ru</p> |

| | | | | | |
|--|--|----|--|--|--|
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 2 | ; наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации; | Устный опрос; Зачет; Практическая работа; Тестирование; | https://www.youtube.com/watch?v=PIngAWv62jA https://www.youtube.com/watch?v=b4jjsN-723A https://www.youtube.com/watch?v=qT435OWqXy4 https://www.youtube.com/watch?v=5OcpSaRS1S8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ www.gto.ru |
| 4.9.. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры | 10 | разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры; | Устный опрос; Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 5.0. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 7 | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Зачет; Практическая работа; Тестирование; | https://media.prosv.ru/content/item/reader/10297/ https://media.prosv.ru/content/item/reader/7836/ www.gto.ru |

| | | | | | |
|-------------------------------------|----|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 99 | | | | |

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата | |
|-------|--|------------------|------|------|
| | | | план | факт |
| 1. | 1.1 ходьба и бег (1-й из 9 ч.) | 1 | | |
| 2. | 1.1 ходьба и бег (2-й из 9 ч.) | 1 | | |
| 3. | 1.1 ходьба и бег (3-й из 9 ч.) | 1 | | |
| 4. | 1.2 прыжки (1-й из 6 ч.) | 1 | | |
| 5. | 1.2 прыжки (2-й из 6 ч.) | 1 | | |
| 6. | 1.3 метание (1-й из 6 ч.) | 1 | | |
| 7. | 1.3 метание (2-й из 6 ч.) | 1 | | |
| 8. | 1.2 прыжки (3-й из 6 ч.) | 1 | | |
| 9. | 1.2 прыжки (4-й из 6 ч.) | 1 | | |
| 10. | 1.2 прыжки (5-й из 6 ч.) | 1 | | |
| 11. | 1.2 прыжки (6-й из 6 ч.) | 1 | | |
| 12. | 1.3 метание (3-й из 6 ч.) | 1 | | |
| 13. | 3.1 игровые подвижные игры (1-й из 15 ч.) | 1 | | |
| 14. | 3.1 игровые подвижные игры (2-й из 15 ч.) | 1 | | |
| 15. | 3.1 игровые подвижные игры (3-й из 15 ч.) | 1 | | |
| 16. | 3.1 игровые подвижные игры (4-й из 15 ч.) | 1 | | |
| 17. | 3.1 игровые подвижные игры (5-й из 15 ч.) | 1 | | |
| 18. | 3.1 игровые подвижные игры (6-й из 15 ч.) | 1 | | |
| 19. | 3.2 подвижные игры на основе баскетбола (1-й из 12 ч.) | 1 | | |
| 20. | 3.2 подвижные игры на основе баскетбола (2-й из 12 ч.) | 1 | | |
| 21. | 3.2 подвижные игры на основе баскетбола (3-й из 12 ч.) | 1 | | |
| 22. | 3.2 подвижные игры на основе баскетбола (4-й из 12 ч.) | 1 | | |
| 23. | 3.2 подвижные игры на основе баскетбола (5-й из 12 ч.) | 1 | | |
| 24. | 3.2 подвижные игры на основе баскетбола (6-й из 12 ч.) | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | 12 ч.) | | | |
| 25. | 2.1 акробатика (1-й из 8 ч.) | 1 | | |
| 26. | 2.1 акробатика (2-й из 8 ч.) | 1 | | |
| 27. | 2.1 акробатика (3-й из 8 ч.) | 1 | | |
| 28. | 2.1 акробатика (4-й из 8 ч.) | 1 | | |
| 29. | 2.1 акробатика (5-й из 8 ч.) | 1 | | |
| 30. | 2.1 акробатика (6-й из 8 ч.) | 1 | | |
| 31. | 2.1 акробатика (7-й из 8 ч.) | 1 | | |
| 32. | 2.1 акробатика (8-й из 8 ч.) | 1 | | |
| 33. | 2.2 опорный прыжок (1-й из 4 ч.) | 1 | | |
| 34. | 2.2 опорный прыжок (2-й из 4 ч.) | 1 | | |
| 35. | 2.2 опорный прыжок (3-й из 4 ч.) | 1 | | |
| 36. | 2.2 опорный прыжок (4-й из 4 ч.) | 1 | | |
| 37. | 2.3 строевые упражнения (1-й из 9 ч.) | 1 | | |
| 38. | 2.3 строевые упражнения (2-й из 9 ч.) | 1 | | |
| 39. | 2.3 строевые упражнения (3-й из 9 ч.) | 1 | | |
| 40. | 2.3 строевые упражнения (4-й из 9 ч.) | 1 | | |
| 41. | 2.3 строевые упражнения (5-й из 9 ч.) | 1 | | |
| 42. | 2.3 строевые упражнения (6-й из 9 ч.) | 1 | | |
| 43. | 3.3 подвижные игры на основе волейбола (1-й из 12 ч.) | 1 | | |
| 44. | 3.3 подвижные игры на основе волейбола (2-й из 12 ч.) | 1 | | |
| 45. | 3.3 подвижные игры на основе волейбола (3-й из 12 ч.) | 1 | | |
| 46. | 3.3 подвижные игры на основе волейбола (4-й из 12 ч.) | 1 | | |
| 47. | 3.3 подвижные игры на основе волейбола (5-й из 12 ч.) | 1 | | |
| 48. | 3.3 подвижные игры на основе волейбола (6-й из 12 ч.) | 1 | | |
| 49. | 3.3 подвижные игры на основе волейбола (7-й из 12 ч.) | 1 | | |
| 50. | 3.3 подвижные игры на основе волейбола (8-й из | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | 12 ч.) | | | |
| 51. | 3.3 подвижные игры на основе волейбола (9-й из 12 ч.) | 1 | | |
| 52. | 3.3 подвижные игры на основе волейбола (10-й из 12 ч.) | 1 | | |
| 53. | 3.3 подвижные игры на основе волейбола (11-й из 12 ч.) | 1 | | |
| 54. | 3.3 подвижные игры на основе волейбола (12-й из 12 ч.) | 1 | | |
| 55. | 3.1 игровые подвижные игры (7-й из 15 ч.) | 1 | | |
| 56. | 3.1 игровые подвижные игры (8-й из 15 ч.) | 1 | | |
| 57. | 3.1 игровые подвижные игры (9-й из 15 ч.) | 1 | | |
| 58. | 3.1 игровые подвижные игры (10-й из 15 ч.) | 1 | | |
| 59. | 3.1 игровые подвижные игры (11-й из 15 ч.) | 1 | | |
| 60. | 3.1 игровые подвижные игры (12-й из 15 ч.) | 1 | | |
| 61. | 3.1 игровые подвижные игры (13-й из 15 ч.) | 1 | | |
| 62. | 3.1 игровые подвижные игры (14-й из 15 ч.) | 1 | | |
| 63. | 3.1 игровые подвижные игры (15-й из 15 ч.) | 1 | | |
| 64. | 3.2 подвижные игры на основе баскетбола (7-й из 12 ч.) | 1 | | |
| 65. | 3.2 подвижные игры на основе баскетбола (8-й из 12 ч.) | 1 | | |
| 66. | 3.2 подвижные игры на основе баскетбола (9-й из 12 ч.) | 1 | | |
| 67. | 3.2 подвижные игры на основе баскетбола (10-й из 12 ч.) | 1 | | |
| 68. | 3.2 подвижные игры на основе баскетбола (11-й из 12 ч.) | 1 | | |
| 69. | 3.2 подвижные игры на основе баскетбола (12-й из 12 ч.) | 1 | | |
| 70. | 1.1 ходьба и бег (4-й из 9 ч.) | 1 | | |
| 71. | 1.1 ходьба и бег (5-й из 9 ч.) | 1 | | |
| 72. | 4.3 эстафетный бег (1-й из 3 ч.) | 1 | | |
| 73. | 1.1 ходьба и бег (6-й из 9 ч.) | 1 | | |
| 74. | 1.1 ходьба и бег (7-й из 9 ч.) | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| 75. | 1.1 ходьба и бег (8-й из 9 ч.) | 1 | | |
| 76. | 1.1 ходьба и бег (9-й из 9 ч.) | 1 | | |
| 77. | 1.3 метание (4-й из 6 ч.) | 1 | | |
| 78. | 1.3 метание (5-й из 6 ч.) | 1 | | |
| 79. | 1.3 метание (6-й из 6 ч.) | 1 | | |
| 80. | 2.3 строевые упражнения (7-й из 9 ч.) | 1 | | |
| 81. | 2.3 строевые упражнения (8-й из 9 ч.) | 1 | | |
| 82. | 2.3 строевые упражнения (9-й из 9 ч.) | 1 | | |
| 83. | 4.1 бег на средние дистанции (1-й из 9 ч.) | 1 | | |
| 84. | 4.1 бег на средние дистанции (2-й из 9 ч.) | 1 | | |
| 85. | 4.1 бег на средние дистанции (3-й из 9 ч.) | 1 | | |
| 86. | 4.1 бег на средние дистанции (4-й из 9 ч.) | 1 | | |
| 87. | 4.1 бег на средние дистанции (5-й из 9 ч.) | 1 | | |
| 88. | 4.1 бег на средние дистанции (6-й из 9 ч.) | 1 | | |
| 89. | 4.1 бег на средние дистанции (7-й из 9 ч.) | 1 | | |
| 90. | 4.1 бег на средние дистанции | 1 | | |
| 91. | 4.1 бег на средние дистанции | 1 | | |
| 92. | 4.2 бег на длинные дистанции | 1 | | |
| 93. | 4.2 бег на длинные дистанции | 1 | | |
| 94. | 4.2 бег на длинные дистанции | 1 | | |
| 95. | 4.2 бег на длинные дистанции | 1 | | |
| 96. | 4.2 бег на длинные дистанции | 1 | | |
| 97. | 4.2 бег на длинные дистанции | 1 | | |
| 98. | 4.2 бег на длинные дистанции | 1 | | |
| 99. | 4.2 бег на длинные дистанции | 1 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Подвижные игры в режиме дня учащихся 1-4 классов, Гужаловский А.А., 1965 Программа курса физическая культура, 1-4 класс, Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.

Рабочая программа по физической культуре учащихся, 1-4 классы, Аслаханов С.-А.М., 2019 Уроки физической культуры, 1-2 классы, Аслаханов С.-А.М., 2019

Физическая культура, 1-2 класс, Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., 2013

Физическая культура, 1-4 класс, Часть 1, Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е., 2015

Физическая культура, 1-4 класс, Часть 2, Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е., 2015

Физическая культура, 1-4 классы, Лях В.И., 2013

Физическая культура, 1-4 классы, Лях В.И., 2019

Физическая культура, 1-4-е классы, Галимов Г.Я., Гаськов А.В., Копылов Ю.А., Кудрявцев М.Д., 2015 Физическая культура, 3-4 класс, Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров В.В., 2013

Физическая культура, Подвижные игры, 1-4 классы, Фёдорова Н.А., 2016

Физическое воспитание, Учебное пособие для учащихся 1 класса школ общего среднего образования, Махкамджанов К., Ходжаев Ф., 2018

Рабочая программа по физической культуре 1-4 класс Линия УМК Погадаева Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000г.

Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово.

Кемеровское книжное издательство, 1980 г.

Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.

Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.

Белов В.И. Психология здоровья. - - М.: Респекс, 1994г.

Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвузиздат, 2003г.

Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.

Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.

Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010

Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.:ООО «Издательство АСТ»; ООО«Издательство Астрель», 2002. –160 с.

Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. – М., 2016.

Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М., 2006.

Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во«Физкультура и спорт», 2006.

- Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012
- Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. II: Учебник. – Одесса, 2006.
- Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательноигровых заданий. Минск «высшая школа», 2011
- Давыдов В.Ю. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим». Москва, изд-во «Советский спорт», 2004.
- Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
- Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. –М., 2009.
- Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. – М., 2010
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008
- Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012.
- Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014.
- Макаренко Л.П. «Универсальная программа начального обучения детей плаванию». Москва, изд-во «Астрель», 2003.
- Макаренко, Л.П. Юный пловец: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ.культ. / Л.П. Макаренко. –М.: ФиС, 1983. – 288 с
- Педролетти М. «Основы плавания, обучения и путь к совершенству». Ростов-на-Дону, 2006.
- Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. —400 с, ил.
- Протченко Т.А. Ю.А. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр«Школьная книга», 2009.
- Протченко Т.А. Прикладное плавание. – М., 2006.
- Протченко Т.А. Учись плавать. – М., 2003.
- Рыбак М.В. «Плавай, как мы!» – М., Обруч. 2014
- Учебно-методическое пособие «Методика обучения плаванию» по 36 дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / сост. Н.А. Усачев, В. И. Наумова, М. В. Кошелева. – Тольятти: Изд-воПВГУС, 2017. – 60 с.
- Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. –М.,2009

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

www.gto.ru

<https://media.prosv.ru/content/>

<https://www.youtube.com>

<http://swim7.narod.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные.

Скакалки. Обручи. Скамейки. Канат. Маты. Секундомер. Свисток. Шведская стенка. Турник.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Физкультурное оборудование: спортивный комплекс, шведская стенка, баскетбольные кольца, канат, мишени, обручи, гимнастические палки, маты, объемные модули, лыжи, мячи разного диаметра, массажные мячи, мячи для метания (набивные), фитболы, стойки для подлезания, ориентиры, кольцебросы, мешочки с песком, тележки для пособий, гимнастические скамейки, нетрадиционное физкультурное оборудование, диски здоровья.

Атрибуты для проведения утренней гимнастики и подвижных игр: маски, флажки, ленточки, платочки, кубики и т.д. Методическая литература, пособия, картотека игр, считалок, занятий, конспекты спортивных мероприятий.