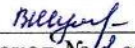


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Оренбургской области  
Управление образования администрации города Бузулука  
МОАУ "СОШ №1 имени В.И. Басманова"

**РАССМОТРЕНО**


на заседании ШМО учителей  
физической культуры и ОБЖ  
МОАУ «СОШ №1 имени  
В.И. Басманова»

Руководитель ШМО

 Шумова В.П.  
Протокол № 1 от "29.08" 2022г.

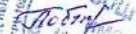
**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора  
МОАУ «СОШ № 1 имени  
В.И.Басманова»

 Ю.А. Кокоткина

Протокол № 1 от "30.08." 2022г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОАУ  
«СОШ № 1 имени В. И. Басманова»  
 Ю.В. Побежимова

Приказ № 35/3 от "31.08." 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Шумова Валентина Павловна

учитель физической культуры

## 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 прикладно ориентированной 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 физкультминуток и утренней зарядки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы 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;
- продемонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата проведения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел 1. Знания о физической культуре.	<b>1</b>				
1.1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	<b>0.5</b>	<b>6.09</b>	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;		<a href="http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629">http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629</a>
1.2.	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	<b>0.5</b>	8.09	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической		<a href="http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629">http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki/0-629</a>

				культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;		
	<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.</b>	<b>0,5</b>				
2.1.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	<b>0.5</b>	15.09	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		<a href="http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629">http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629</a>
3.	<b>Раздел 3. Физическое совершенствование.</b> Оздоровительная физическая культура	<b>1,5</b>				
3.1.	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	<b>0.5</b>	13.09	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;		<a href="http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629">http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629</a>

3.2.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	0.5	8.11	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	<a href="http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629">http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629</a>
3.3.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	0.5	22.09	обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;	<a href="http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629">http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629</a>
	<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.</b>	<b>49</b>			
4.1	<b>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе</b>	0,5	1.09	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	<a href="http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629">http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629</a>
4.2	<i>Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях:</i> стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1.5	8.11, 10.11	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;	<a href="http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629">http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629</a>
4.3	<i>Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения:</i> построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной	1	15.11	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;	<a href="http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629">http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629</a>



	скоростью.				
4.4	<i>Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения:</i> стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	3	17.11 - 24.11	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;	<a href="http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629">http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629</a>
4.5	<i>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения:</i> 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.	3	29.11-6.12	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;;	<a href="http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629">http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629</a>
4.6	<i>Лыжная подготовка.</i> Переноска лыж к месту занятия.	1	10.01	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;	<a href="http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629">http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629</a>
4.7	<i>Лыжная подготовка.</i> Основная стойка лыжника.	1	12.01	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в	<a href="http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629">http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629</a>

				колонне по два с лыжами в руках;		
4.8	<i>Лыжная подготовка.</i> Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	4	17.01-24.01, 7.02	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;;		<a href="http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629">http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629</a>
4.9	<i>Лыжная подготовка.</i> Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	4	2.02-7.02	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;		<a href="http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629">http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629</a>
4.10	<i>Лёгкая атлетика.</i> <b>Равномерная ходьба.</b>	1	6.09	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера		<a href="http://buzuluk-">http://buzuluk-</a>

				(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);;		<a href="http://school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629">school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629</a>
4.11	<i>Лёгкая атлетика.</i> <b>Равномерный бег.</b>	6	8.09-15.09	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 разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);		<a href="http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629">http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629</a>
4.12	<i>Лёгкая атлетика.</i> <b>Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами.</b>	1	20.09	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления		<a href="http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629">http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629</a>

				<p>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>		
4.13	<b>Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега</b>	4	11.04-20.04	<p>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;</p>		<p><a href="http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629">http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629</a></p>

4.14	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	1	21.02	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;	<a href="http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629">http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629</a>
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура.</b>		<b>31</b>				
5.1	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	27	29.09-27.10 13.12-29.12 9.03-23.03 27.04-11.05-16.05			<a href="http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629">http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629</a>
5.2.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	4	20.09 15.12 9.02 6.04	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Выполнение контроля;	<a href="http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629">http://buzuluk-school1.ucoz.ru/index/ehlektronnnye_uchebniki/0-629</a>

					норматив об	
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>66</b>				

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Виды, формы контроля
	<b>1 четверть</b>	<b>17</b>		
1.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Равномерное передвижение в ходьбе	1	1.09	Текущий контроль
2.	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Равномерная ходьба.	1	6.09	Текущий контроль
3.	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Равномерное передвижение в беге.	1	8.09	Текущий контроль
4.	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Равномерный бег.	1	13.09	Текущий контроль
5.	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Чередование ходьбы, бега.	1	15.09	Текущий контроль
6.	Прыжок в длину и высоту с места толчком двумя ногами. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	20.09	Выполнение контрольных нормативов
7.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Метание теннисного мяча в цель	1	22.09	Текущий контроль
8.	Метание теннисного мяча в цель.	1	27.09	Текущий контроль
9.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. " Бросай далеко собирай	1	29.09	Текущий контроль

	быстрее".			
10.	Подвижные игры на развитие ловкости. " У кого дальше отскочит мяч ".	1	4.10	Текущий контроль
11.	Подвижные игры на развитие скоростных способностей. "Прыжковая эстафета ".	1	6.10	Текущий контроль
12.	Подвижные игры на развитие скоростных и координационных способностей. "День и ночь".	1	11.10	Текущий контроль
13.	Подвижные игры на развитие скоростных способностей " Белки в лесу".	1	13.10	Текущий контроль
14.	Подвижные игры на развитие ловкости. " Убегай-догоняй ".	1	18.10	Текущий контроль
15.	Подвижные игры на развитие скоростных способностей. " Собери флажки "	1	20.10	Текущий контроль
16.	Подвижные игры на развитие скоростных способностей. " Голова и хвост "	1	25.10	Текущий контроль
17.	Подвижные игры на развитие ловкости. " Третий лишний ".	1	27.10	Текущий контроль
	<b>2 четверть</b>	<b>16</b>		
18.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. <i>Гимнастика с основами акробатики</i> . Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	8.11	Текущий контроль
19.	<i>Гимнастика с основами акробатики</i> . Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	10.11	Текущий контроль
20.	<i>Гимнастика с основами акробатики</i> . 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.	1	15.11	Текущий контроль
21.	<i>Гимнастика с основами акробатики</i> . Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом;	1	17.11	Текущий контроль
22.	<i>Гимнастика с основами акробатики</i> . Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой;	1	22.11	Текущий контроль
23.	<i>Гимнастика с основами акробатики</i> . Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1	24.11	Текущий контроль
24.	<i>Гимнастика с основами акробатики</i> . Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе	1	29.11	Текущий контроль
25.	<i>Гимнастика с основами акробатики</i> . <b>Акробатические упражнения</b> :; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами;	1	1.12	Текущий контроль
26.	<i>Гимнастика с основами акробатики</i> . <b>Акробатические упражнения</b> : прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	6.12	Текущий контроль

27.	Развитие силовых способностей. Круговая тренировка.	1	8.12	Текущий контроль
28.	Подвижные игры на материале баскетбола. Подвижная игра " Перестрелка ".	1	13.12	Текущий контроль
29.	<b>Полугодовая контрольная работа.</b> Развитие силовых способностей. Упражнения в висе стоя и лежа (подтягивание в висе на высокой перекладине). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	15.12	Выполнение контрольных нормативов
30.	Игры и эстафеты на развитие скоростных и координационных способностей " Черные и белые ".	1	20.12	
31.	Игры и эстафеты на развитие скоростных и координационных способностей «Вызов номеров»	1	22.12	Текущий контроль
32.	Игры и эстафеты на развитие скоростных и координационных способностей «Круговая эстафета»	1	27.12	Текущий контроль
33.	Игры и эстафеты на развитие скоростных и координационных способностей «Смена сторон»	1	29.12	Текущий контроль
<b>3 четверть</b>		<b>19</b>		
34.	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Переноска лыж к месту занятия	1	10.01	Текущий контроль
35.	Строевые команды в лыжной подготовке. Основная стойка лыжника.	1	12.01	Текущий контроль
36.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	17.01	Текущий контроль
37.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	19.01	Текущий контроль
38.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (с палками).	1	24.01	Текущий контроль
39.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	26.01	Текущий контроль
40.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	31.01	Текущий контроль
41.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (с палками).	1	2.02	Текущий контроль
42.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	7.02	Текущий контроль
43.	<b>Промежуточная аттестация по лыжной подготовке.</b> Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	9.02	Выполнение контрольных нормативов
44.	Считалки для проведения совместных подвижных игр. Правила техники безопасности при разучивание подвижных игр	1	21.02	Текущий контроль
45.	Подвижные игры на развитие ловкости «Великаны и гномы»	1	28.02	Текущий контроль
46.	Подвижные игры на развитие ловкости «Кошки и мышки»	1	2.03	Текущий контроль
47.	Челночный бег 3*5м, 3*10 м	1	7.03	Текущий контроль
48.	Подвижные игры на развитие скоростных и координационных способностей	1	9.03	Текущий контроль



	"Бросай точнее ".			
49.	Подвижные игры на развитие скоростных и координационных способностей "Бомбардиры ".	1	14.03	Текущий контроль
50.	Подвижные игры на развитие скоростных и координационных способностей "Кто точнее ".	1	16.03	Текущий контроль
51.	Подвижные игры на развитие скоростных и координационных способностей "Десять передач".	1	21.03	Текущий контроль
52.	Подвижные игры на развитие скоростных и координационных способностей "Перехвати мяч ".	1	23.03	Текущий контроль
<b>4 четверть</b>		<b>14</b>		
53.	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Равномерное передвижение в ходьбе	1	4.04.	Текущий контроль
54.	<b>Промежуточная аттестация.</b> Выполнение нормативных требований комплекса ГТО.	1	6.04	Выполнение контрольных нормативов
55.	Прыжки в высоту	1	11.04	Текущий контроль
56.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	13.04	Текущий контроль
57.	Прыжки в высоту с прямого разбега с 3- 5 шагов разбега	1	18.04	Текущий контроль
58.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	20.04	Текущий контроль
59.	Метание теннисного мяча на дальность. Подвижные игры на совершенствование прыжков в высоту.	1	25.04	Текущий контроль
60.	Подвижные игры на совершенствование навыков метания.	1	27.04	Текущий контроль
61.	Равномерное передвижение в беге	1	2.05	Текущий контроль
62.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	4.05	Текущий контроль
63.	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега «Воробьи и вороны»	1	11.05	Текущий контроль
64.	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега «Лошадки»	1	16.05	Текущий контроль
65.	Кроссовый бег по пересеченной местности до 1000м	1	18.05	Текущий контроль
66.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Эстафета с мячами	1	23.05	Текущий контроль

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимбиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

конспекты урока;

- учебную литературу, в том числе на электронном носителе;
- дополнительную литературу, в том числе на электронном носителе;
- справочники, каталоги, альбомы;
- методические указания по выполнению практических заданий;
- методические рекомендации по изучению профессионального модуля, его разделов, тем, отдельных элементов;
- методические разработки, авторские разработки;
- методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся;
- тематику и методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям, разработке и выполнению проектных заданий, исследовательских и творческих работ;
- положения, методические рекомендации по организации и проведению конкурсов, викторин, олимпиад;
- комплект оценочных средств для текущего, рубежного и итогового контроля знаний у обучающихся по качеству освоения учебного материала;
- систему контроля знаний у обучающихся;
- критерии оценки умений, навыков, практического опыта, знаний по всем видам контроля знаний у обучающихся;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Сайт школы: [г.Бузулук Средняя общеобразовательная школа № 1](#)

Библиотека школы: [г.Бузулук Средняя общеобразовательная школа № 1 - Школьный перечень учебников \(ucoz.ru\)](#)

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

1. **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:** Персональный компьютер (ноутбук) с установленным ПО
2. Лыжный комплект
3. Обруч гимнастический
4. Медболы
5. Снаряд для подтягивания/отжимания
6. Палка гимнастическая
7. Стенка гимнастическая
8. Перекладина навесная универсальная
9. Линейка для прыжков в длину
10. Мяч малый для метания
11. Планка для прыжков в высоту
12. Эстафетная палочка
13. Обруч гимнастический
14. Мяч баскетбольный
15. Мяч футбольный
16. Мяч волейбольный
17. Насос для накачивания мячей
18. Жилетка игровая
19. Конус с втулкой, палкой и флажком
20. Скамейка гимнастическая жесткая
21. Мат гимнастический прямой
22. Стойки для прыжков в высоту
23. Планка для прыжков
24. Мяч для метания
25. Щит для метания в цель навесной
26. Набор для подвижных игр (в сумке)