

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЗИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
Руководитель МО  /Скоромная В.Н./	Заместитель директора МБОУ «Козинская СОШ»  /Терентьева Р.Г./	Директор МБОУ «Козинская СОШ»  /Тараник А.А./
Протокол № <u>6</u> от « <u>20</u> » <u>августа</u> 20 <u>21</u> г.	« <u>30</u> » <u>августа</u> 20 <u>21</u> г.	Приказ № <u>211</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 20 <u>21</u> г.

МОДИФИЦИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

1-4 классы

уровень: начальное общее образование

срок освоения: 4 года

Рассмотрено Руководитель МО /Скоромная В.Н./ Протокол № <u>6</u> от « <u>20</u> » <u>августа</u> 20 <u>21</u> г.	Согласовано Заместитель директора МБОУ «Козинская СОШ» /Терентьева Р.Г./ « <u>30</u> » <u>августа</u> 20 <u>21</u> г.	Утверждаю Директор МБОУ «Козинская СОШ» /Тараник А.А./ Приказ № <u>211</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 20 <u>21</u> г.
--	---	---

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1

от «30» августа 2021 г.

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ МОиН РФ от 6 октября 2009 г. №373)
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ МОиН РФ №253 от «31» марта 2014г. «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

НРК дополняет федеральный компонент по содержанию, структуре и составляет по объему времени, отведенному НРК ГОС Базисным учебным планом от 10% до 20% учебного времени. НРК отражается в графе тема урока подчеркнутым шрифтом.

Срок реализации программы один год. Уровень программы- базовый стандарт.

УМК учителя- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2014 г. **УМК обучающегося:** -Физическая культура. 1-4 классы В.И.Лях – М. «Просвещение», 2015.

Цель программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- ✓ *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ✓ *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- ✓ *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- ✓ *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- ✓ *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Характеристика особенностей программы

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности 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;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 2 часа в неделю всего 66 часов в 1 классе (33 учебные недели), 68 в 3-4 классах (34 учебных недели).

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

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формирование универсальных учебных действий:

.Регулятивные УУД:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; контролировать действия партнёра;

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Познавательные УУД:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,

- Выделение и формулирование учебной цели.

- Поиск и выделение необходимой информации

- Анализ объектов;

- Синтез, как составление целого из частей

- Классификация объектов.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно 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.

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

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

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждом тематическом разделе программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

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

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

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны

быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Учебно - тематический план 1-4 классов (2 часа в неделю)

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
Базовая часть		66	68	68	68
1	Знания о физической культуре (в процессе уроков)				
2	Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)				
3	Физическое совершенствование:				
	– гимнастика с основами акробатики	16	16	16	16
	– легкая атлетика	16	28	28	28
	– лыжные гонки	18	12	12	12
	– подвижные игры	16	12	12	12

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

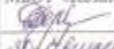
Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЗИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
Руководитель МО  Скоромная В.Н./	Заместитель директора МБОУ «Козинская СОШ»  Терентьева Р.Г./	Директор МБОУ «Козинская СОШ»  Таранух А.А./
Протокол № <u>6</u> от « <u>10</u> » <u>сентября</u> 2021 г.	 2021 г.	Приказ № <u>114</u> от « <u>10</u> » <u>сентября</u> 2021 г.

Календарно-тематическое планирование
к модифицированной рабочей программе
по физической культуре
для обучающихся 1 - 4 классов
учителя первой квалификационной категории
Бурака Сергея Васильевича
(базовый уровень)

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 1 класс

№ урока	Тема урока	Цель урока	Дата план	Дата факт
I четверть				
1	Правила Т.Б. на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки».	Правильно выполнять команды, соблюдать Т.Б. на уроках физической культуры, выполнять комплекс упражнений .	01.09	
2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Медленный двухминутный бег. Подвижная игра «Ловишка».	Правильно выполнять команды, выносливость в беге; технически правильно отталкиваться и приземляться при выполнении прыжка в длину.	03.09	
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Бег с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»	Выполнять организующие строевые команды и приемы; разминаться, применяя специальные беговые упражнения.	08.09	
4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	Правильно выполнять легкоатлетические упражнения. Технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием.	10.09	
5	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Удочка». Входной контроль.	Правильно выполнять легкоатлетические упражнения –прыжки в длину с места, соблюдать Т.Б. во время приземления.	15.09	
6	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья. Правильно выполнять строевые упражнения.	17.09	
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели».	Правильно выполнять легкоатлетические упражнения(метание с трех шагов).Выполнять правильное движение рукой для замаха в метании.	22.09	
8	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника».	Совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом.	24.09	
9	Объяснение взаимосвязи физических	Правильно выполнять броски и ловлю набивного мяча;	29.09.	

	упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.	взаимодействовать с партнером.		
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два мороза»	Развивать силу, координационные способности при метании мяча от плеча одной рукой. Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	01.10	
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете.	Развивать выносливость и силу при выполнении медленного бега. Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	06.10	
12	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции. Организовывать и проводить подвижные игры.	08.10	
13	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. с высокого старта. Подвижная игра «Третий лишний»	Развивать координационные способности, силу, скорость при выполнении беговых упражнений.	13.10	
14	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега.	Развивать скоростно - силовые качества мышц ног в прыжках с разбега. Технически правильно выполнять разбег для прыжка в длину.	15.10	
15	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»	Правильно уметь отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега. Выполнять безопасное приземление.	20.10	
16	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком»	Развивать скоростно-силовые качества в прыжках длину с разбега и со скалкой.	22.10	
II четверть				
1	Т.Б. в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. ОРУ. Разучивание игры «Догонялки на марше»	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма. Во время физкультурных занятий. Развивать координационные способности в общеразвивающих упражнениях с гимнастическими палками.	05.11	
2	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении.	Правильно выполнять перестроения для развития координации движений в различных ситуациях. Соблюдать	10.11	

	Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Волна»	правила взаимодействия с игроками.		
3	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	Правильно выполнять упражнение «вис на гимнастической стенке на время»	12.11	
4	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	Правильно выполнять простейшие элементы акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры. Организовывать и проводить подвижные игры.	17.11	
5	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки.	Выполнять упражнения для развития ловкости и координации.	19.11	
6	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках» Подвижная игра «Посадка картофеля»	Правильно выполнять «стойку на лопатках». Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий.	24.11	
7	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях.	Выполнять организующие строевые команды и приемы. Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учесников.	26.11	
8	Наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.	Правильно выполнять упражнения круговой тренировки разной функциональной направленности.	01.12.	
9	Развитие координации в ходьбе противоходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке. Игра на внимание «Класс, смирно!»	Правильно уметь перемещаться по гимнастической стенке.	03.12	
10	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»	Правильно выполнять прямой хват при подтягивании.	08.12	
11	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	Правильно выполнять упражнения в равновесиях и упорах, упражнения подвижных игр разной функциональной направленности.	10.12	
12	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?» Рубежный контроль.	Правильно выполнять упражнения на укрепление брюшного пресса.	15.12	

13	Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование кувырков вперед.	Развивать координацию в кувырках вперед. Правильно выполнять технику движения рук и ног в кувырках	17.12	
14	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревоочка под ногами»	Правильно выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях и сочетаниях. Соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой.	22.12	
15	Строевые упражнения. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Эстафеты с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»	Оценивать дистанцию и интервал в строю. Выполнять упражнения с гимнастическими палками. Пробегать через вращающуюся скакалку.	24.12	
16	Совершенствование упражнений акробатики. Инструктаж по Т.Б.	Правильно выполнять упражнения акробатики в комбинации из двух-трех упражнениях.	12.01.	
III четверть				
1	Т.Б.на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км. с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота»	Правильно выполнять движение на лыжах с переменной скоростью. Выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря.	14.01	
2	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка»	Правильно передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции.	19.01	
3	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	Правильно выполнять обгон на дистанции. Продвигаться по дистанции со средней скоростью.	21.01	
4	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с отдельным стартом на время.	Развивать выносливость и скоростно- силовые качества в ходьбе на лыжах: равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Выполнять обгон на дистанции.	26.01	
5	Обучение поворотам и приставным шагом при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	Выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции, выполнять спуск и подъем на лыжах с палками.	28.01	
6	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра « Кто дольше прокатится»	Правильно выполнять технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.	02.02.	
7	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	Правильно выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время передвижения по дистанции.	04.02.	
8	Обучение поворотам на лыжах «упором».	Выполнять движение на лыжах по дистанции на лыжах	09.02	

	Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»	повороты «упором».		
9	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормози до линии»	Выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	11.02	
10	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени».	Выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода. Передвигаться на лыжах различными способами.	16.02	
11	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и её влияние на частоту сердечных сокращению. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема.	Правильно выполнять на лыжах подъемы и спуски при прохождении дистанции.	18.02	
12	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	Организовывать и проводить подвижные игры на лыжах. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.	18.02	
13	Т.Б. на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	25.02	
14	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку. Организовывать и проводить подвижные игры.	02.03.	
15	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи.	04.03	
16	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол .	Технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы. Перемещаться по площадке по команде «переход».	09.03	
17	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Технически правильно выполнять броски мяча через сетку. Организовывать и проводить подвижные игры.	11.03	
18	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.	Организовывать и проводить подвижные игры в помещении. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.	16.03	
19	Совершенствование бросков и ловли мяча через	Выполнять игровые упражнения с м Организовывать и	18.03	

	сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	проводить подвижные игры с мячом.		
IV четверть				
1	Т.Б. на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	Технически правильно выполнять ведение мяча ногами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	31.03	
2	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	Выполнять ведение мяча ногами различными способами. Организовывать и проводить подвижные игры с мячом.	01.04	
3	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	Технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами футбола. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	06.04	
4	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	Технически правильно выполнять упражнения с мячом. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	08.04	
5	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Закреплять навык выполнения прыжка с места.	13.04	
6	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Технически правильно выполнять подтягивания на перекладине. Добиваться достижения конечного результата.	15.04	
7	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	Выполнять упражнения для развития гибкости различными способами.	20.04	
8	Т.Б. на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»	Выполнять упражнения на развитие выносливости различными способами. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями.	22.04	

9	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	Выполнять легкоатлетические упражнения. Распределять свои силы во время бега с ускорением.	27.04	
10	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	Выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования. Равномерно распределять свои силы во время бега с препятствиями.	29.04	
11	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.	Выполнять легкоатлетические упражнения – медленный бег до 1000 м. Выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног.	04.05	
12	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	Выполнять игровые действия и упражнения подвижных игр разной функциональной направленности. Организовывать и проводить подвижные игры.	06.05	
13	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка». Итоговый контроль.	Выполнять подсчет пульса до занятий и после нагрузки.	11.05	
14	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол.	Равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге. Оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	13.05	
15	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»	Технически правильно выполнять прыжок с разбега. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.	13.05	
16	Контроль за развитием двигательных качеств : броски набивного мяча из-за головы . Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)	Правильно выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала.	18.05	
17	Подведение итогов учебного года.	Называть игры и формулировать их правила. Организовывать и проводить подвижные игры в помещении и на улице	20.05 25.05	

Уплотнение учебного материала на 1 час произошло в связи с праздничным днём 23.02.2022 г. на 2021 - 2022 учебный год по следующей теме:

- 1) Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.