

Аннотация к рабочей программе по физической культуре

Рабочая программа по физической культуре, 1 класс, составлена -
на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 302 «Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении положения «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
5. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
6. Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального, основного и среднего (полного) общего образования».
7. Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.09.2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры».
9. Приказ Минобрнауки РФ от 30.03.2016 № 336 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания».
10. Методические указания Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.10.2009 № ВП-П12-41 «Об использовании спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».
11. Письмо Минобрнауки России от 18.10.2013 № ВК-710/09 «О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Осн. напр. в осп. деят.
		всего	контрольные работы	практические работы					
Раздел 1. Знания о физической культуре									
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	0		Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя; просмотр видеофильмов и иллюстративного материала):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;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	1,2,3,4,5
Итого по разделу		2							
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности									
2.1.	Режим дня школьника	2	0	0		Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем; использование иллюстративного материала):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);	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	4,5
Итого по разделу		2							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем; использование видеофильмов и иллюстративного материала):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;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	4,5
3.2.	Осанка человека	1	0	0		Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий; рисунков; видеоматериала):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 прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	4,5,8

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»(рассказ учителя; использование видеофильмов; иллюстративного материала);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(упражнениянаусилениеактивностидыхания; кровообращения 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 комплексе 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;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	3,4,5,8
Итого по разделу		3							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура									
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»(учебный диалог):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.;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	3,4,5,8
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	2	0	2		Тема «Исходные положения в физических упражнениях»(использование показа учителя; иллюстративного материала; видеофильмов):знакомятся с понятием «исходное положение» 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;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	3,4,5,8

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	3		Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя; иллюстративного материала; видеофильмов):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;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	3,4,5,8
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	0	4		Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя; иллюстративного материала; видеофильмов):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; поднимание ногами из положения лёжа на полу);разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку; лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложённой 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).;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	3,4,5,8
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	0	4		Тема «Акробатические упражнения»(практическое занятие в группах с использованием показа учителя; иллюстративного материала; видеофильмов):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;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	3,4,5,8
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	0		Тема «Строевые команды в лыжной подготовке» (практическое занятие с использованием показа учителя; иллюстративного материала; видеофильмов):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 колонне по два с лыжами в руках.;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	3,4,5,8

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10	0	10		Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с использованием показа учителя; иллюстративного материала; видеофильмов):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; 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 в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной; Координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	3,4,5,8
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	5	0	5		Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя; рисунки; видеоматериалы):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 разной скоростью передвижения (по команде);обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	3,4,5,8
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3	0	3		Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя; видеоматериал; рисунки):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.;	Зачет;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	3,4,5,8

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	4		Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»(объяснение и образец учителя; видеоматериал; рисунки):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 перед 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;	Зачет;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	3,4,5,8
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	13	0	13	0	Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя; видеоматериал);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;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	3,4,5,8
Итого по разделу		52							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	7	0	0		Рефлексия:демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	1,2,5,8
Итого по разделу		7							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	50					