

«Рассмотрено»
Руководитель МО
Гордеев Ю.В.
Протокол №
«25» августа 2020 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
Чернова Н.Н.
«25» августа 2020 г.



Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
в 1 классе

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Хузангаевская средняя общеобразовательная школа Алькеевского муниципального района РТ

Составитель: Медиков А.И.
Учитель физической культуры

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 2
от « 25 » августа 2020 г.
Введено в действие приказом
№ 59
от « 25 » августа 2020 г.

2020- 2021 учебный год

Рабочая программа учебного предмета по физической культуре 1 классе рассчитана на 34 учебных часов 3 час в неделю.
Учебник Физическая культура для 1-4 класса под ред В.И.Ляха, А.А.Зданевича. М.: Просвещение,

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура в 1 классе

Предметные

Учащиеся научатся.

- умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные

Учащиеся научатся.

- умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать со сверстниками по совместной деятельности, учитывать позиции другого, эффективно разрешать конфликты;
- умение строить логическое доказательство.

Учебные нормативы

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Содержание учебного курса «Физическая культура» в 1 классе

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики.

1.8. Лыжная подготовка.

Попеременный двухшажный ход; Одновременный бесшажный ход; Одновременный двухшажный ход; коньковый ход; спуски в основной стойке.

1.9. Бадминтон

1.10 . Мини-футбол.

Стока игрока, передвижения; ведение удары по воротам;

1.11. Плавание.

кроль на груди в полном координации; повороты на груди и на спине.