

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное образование Бирилюсский район

МКОУ Орловская СОШ

РАССМОТРЕНО
Педсовет

Иванова Е.В..

Протокол №1

от "30" 08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ПП

Стельмах Л.Е..

Протокол №1

от "30" 08. 2022. г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора

Маягачева Г.Е..

Приказ №100

от "31" 08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2604669)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Кацер Надежда Григорьевна
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 прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих 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 3 часа в неделю, суммарно 99 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;
- демонстрировать 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 изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2		; 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/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	1	1		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.2.	Осанка человека	1	1	0		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; ; ;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3	1	2		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/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	1	2		разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); «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; ; ;	Зачет; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	0	6		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);;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	1	5		разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; «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/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	7	0	7		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	12	1	11		разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; 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; Подъемы и спуски. передвижение на лыжах до 1км.;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	8	0	8		обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	8	1	7		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);;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	0	6		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	14	0	14		разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; 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/
Итого по разделу		74						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	0	18		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; Тестирование;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	7	92				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спор- том по укреплению здоровья, физическо-му развитию и физи- ческой подготовке	1	0	1		Устный опрос;
2.	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Высокий старт	1	0	1		Практическая работа;
3.	Режим дня, правила его составления и соблюдения. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	0	1		Практическая работа;
4.	Совершенствовать метания мяча. Бег 30 м.	1	1	0		Практическая работа;
5.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа;
6.	Совершенствовать технику прыжков. Беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
7.	Физкультминутка как комплекс физических упражнений. Прыжок в длину с места.	1	1	0		Устный опрос; Практическая работа;
8.	Режим дня, правила и соблюдения. Равномерный бег до 3х минут. Эстафета.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»,	1	0	1		Практическая работа;

11.	Кросс по слабопересеченной местности.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа;
13.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Техника безопасности на уроках гимнастики, в спортзале	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
14.	Исходные положения в физических упражнениях»	1	0	1		Практическая работа;
15.	Перекаты вперёд и назад в группировке. Повороты направо, налево.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Совершенствовать перекаты вперёд и назад в группировке.	1	1	0		Практическая работа;
17.	Повороты Направо, Налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»	1	0	1		Практическая работа;
18.	Отработка навыков организующих команд: "Стройся", "Смирно", "На первый,второй рассчитайсь", "В две шеренги становись".	1	0	1		Практическая работа;
19.	Отработка навыков организующих команд: "Стройся", "Смирно", "На первый,второй рассчитайсь", "В две шеренги становись".	1	0	1		Практическая работа;
20.	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	1	0		Практическая работа;

21.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам . Выполнение организующих команд "Стройся", " Смирно", " На первый,второй рассчитайсь", " В две шеренги становись".	1	0	1		Практическая работа;
22.	Осанка человека. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
23.	Перешагивание через мячи; ходьба по гимнастической скамейки.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Поднимание туловища лежа на спине и животе.	1	1	0		Практическая работа;
25.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Прыжки в группировке; толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руках;толчком двумя ногами	1	0	1		Практическая работа;
27.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
28.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа;
29.	Перелезание через гимнастического коня	1	0	1		Практическая работа;
30.	Упражнения с гимнастическими мячами.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения со скакалкой.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой.	1	0	1		Практическая работа;

33.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса (мост) из положения лежа.	1	0	1		Практическая работа;
35.	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности (рыбка).	1	0	1		Практическая работа;
36.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов (ящерка).	1	0	1		Практическая работа;
37.	Техника безопасности по лыжной подготовке. Основы техники безопасности на лыжах.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Построение в шеренгу с лыжами в руках, укладка лыж, надевание крепления. Техника ступающего шага на лыжах без палок	1	0	1		Практическая работа;
39.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Техника ступающего шага на лыжах без палок.	1	1	0		Практическая работа;
41.	Скользящий шаг на лыжах без палок.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1	0	1		Практическая работа;
44.	Скользящий шаг на лыжах с палками.	1	0	1		Практическая работа;
45.	Повороты переступанием на лыжах с палками.	1	0	1		Практическая работа;
46.	Скользящий шаг на лыжах с палками " змейкой".	1	0	1		Практическая работа;

47.	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок.	1	1	0		Практическая работа;
50.	Подъем на склон ступающим шагом	1	0	1		Практическая работа;
51.	Спуски в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Прохождение дистанции 1км свободно	1	0	1		Практическая работа;
53.	Лыжные эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Пройти 500м с применением изученных ходов.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Спуск с уклона 15-20 градусов	1	0	1		Практическая работа;
56.	Освоить технику лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Передвижение на лыжах до 1х км.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Подъемы и спуски под уклон.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Совершенствовать подъемы и суски под уклон.	1	0	1		Практическая работа;
60.	Прохождение дистанции 1 км на скорость.	1	1	0		Практическая работа;
61.	Техника безопасности по подвижным играм.разучить считалки.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;

62.	Подвижные игры с элементами гимнастики.«Соблюдай равновесие», «Переправа по узким жердям», «Борьба на бревне»,	1	0	1		Практическая работа;
63.	Подвижные игры с элементами гимнастики.«Не дай обручу упасть», «Десять прыжков со скакалкой», «Ловля лягушек».	1	0	1		Практическая работа;
64.	П.И.на соверш. и держания, ловли, передачи, броска .«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	1	0	1		Практическая работа;
65.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Перепрыгни через ручей».	1	0	1		Практическая работа;
66.	Игры с элементами спортивных игр «Полёт мяча», «Перехват мяча»,	1	0	1		Практическая работа;
67.	Игры с элементами баскетбола «Броски в корзину с места», «Гонка мячей по кругу», «Единоборство у щита»	1	0	1		Практическая работа;
68.	Игры с элементами волейбола.«Эстафета волейбольных передач»	1	0	1		Практическая работа;
69.	Игры с элементами футбола «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Гонка мячей в колоннах».	1	0	1		Практическая работа;
70.	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге	1	0	1		Практическая работа;

71.	«Мяч водящему» «У кого меньше мячей»	1	0	1		Практическая работа;
72.	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами.	1	0	1		Практическая работа;
73.	Ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами	1	0	1		Практическая работа;
74.	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках «Прыгающие воробушки» «Зайцы в огороде» «Лисы и куры»	1	0	1		Практическая работа;
75.	Эстафета с баскетбольным мячом. Броски в цель (щит). Игра "Передал-садись"	1	0	1		Практическая работа;
76.	Подвижные игры разных народов " Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде".	1	0	1		Практическая работа;
77.	Игры " Вербочка под ногами", "Вызов номера".	1	0	1		Практическая работа;
78.	Музыкально- сценические подвижные игры " Бабочка"	1	0	1		Практическая работа;
79.	На закрепление и совершенствование держания «Играй, играй, мяч не теряй»	1	0	1		Практическая работа;
80.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
81.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
82.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;

83.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
84.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
85.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
86.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
87.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
88.	Прыжок в высоту с разбега с 4-5 шагов	1	0	1		Практическая работа;
89.	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега с 4-5 шагов.	1	0	1		Практическая работа;
90.	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»,	1	0	1		Практическая работа;
91.	Бег 30м (с) Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
92.	Смешанное передвижение на 1000м (мин.с)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
93.	Челночный бег 3x10м (мин.с)	1	0	1		Практическая работа;
94.	Подтягивание на высокой перекладине	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
95.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	0	1		Практическая работа;

96.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1		Практическая работа;
97.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
98.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий)	1	0	1		Практическая работа;
99.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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» ;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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»;

Введите свой вариант:

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,

<http://spo.1september.ru/urok>

- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

- Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

[cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>

- сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>

- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Проектор,ноутбук.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Стенка гимнастическая 1
2. Козел гимнастический 1
3. Перекладины навесные 1
4. Канат для лазания 2
5. Мост гимнастический подкидной 1
6. Скамейка гимнастическая 3
7. Набор гантелей 4
8. Тренажер для разных групп мышц 1
9. Коврик гимнастический 7
10. Маты гимнастические 8
11. Мячи набивные 8
12. Малые мячи 10
13. Скакалки 15
14. Гимнастические палки 10
15. Обруч гимнастический 10
16. Секундомер 1
17. Планка для прыжков в высоту 1
18. Стойки для прыжков в высоту 1
19. Рулетка измерительная (50м) 1
20. Эстафетные палочки 2
21. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой 2
22. Мячи баскетбольные 5
23. Сетка волейбольная 1
24. Мячи волейбольные 6
25. Табло перекидное 1
26. Насос для накачивания мячей 1
27. Аптечка медицинская 2
28. Спортивный зал 1
29. Беговая дорожка 1
30. Велотренажер 1
- Пришкольный стадион (пришкольный стадион)
31. Полоса препятствий 1
32. Игровая площадка для футбола (мини-футбола) 1
33. Площадка для игры в волейбол 1
34. Турник пристенный 1

