

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22 с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрено:
ШМО учителей
физической культуры, ИЗО,
музыки, технологии, ОБЖ
Протокол № 1
от 29.08.2022г.
Руководитель

Т.М. Абадовская

Согласовано:
Заместитель
директор по УВР

И.В. Фоминых
29.08.2022

Утверждаю:
Директор школы

М.В.Самарцева
Приказ № 260-од
от 30.08.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 1 КЛАССОВ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
(ОБНОВЛЕННЫЙ ФГОС)

Составители:
Алехина О.А.
высшая категория

Каменск-Уральский ГО

2022 г.

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 практику современных подходов, новых методики технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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 физкультурминутки 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 формами 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				
Раздел1.Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	1		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;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		1						
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	1		Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1						
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;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
3.2.	Осанка человека	1	0	1		Знакомятся с понятием«осанка человека»,правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		Обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
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;	https://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		знакомятся с понятием «исходное положение» и 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; Работа на уроке;	https://infourok.ru/ishodnye-polozeniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	0	2		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; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.4.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастические упражнения	5	0	5		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 сложенной 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; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	0	6		наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают 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; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/

4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1		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; Устный вопрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающими скользящим шагом	12	0	12		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 и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа; Тестирование; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	10		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 с чередованием с равномерной ходьбой (по команде);	Практическая работа; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0	2		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);	Практическая работа; Тестирование; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/

4.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	4		наблюдают выполнение образца техники прыжка ввысоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);	Работа на уроке;	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	14	0	14		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;	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
Итого по разделу		58						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	5	0	5		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование; Работа на уроке;	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		5						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Урок физической культуры в школе	1	0	1	сентябрь	Устный опрос;
2.	Правила поведения на уроке физической культуры. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и эстафет.	1	0	1	сентябрь	Устный опрос;
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	0	1	сентябрь	Устный опрос;
4.	Основные правила личной гигиены.	1	0	1	сентябрь	Устный опрос;
5.	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики.	1	0	1	сентябрь	Практическая работа;
6.	Физические упражнения: исходные положения. Прыжки в длину с места.	1	0	1	сентябрь	Практическая работа;
7.	Организующие команды: "Стройся", "Равняйся", "Смирно", "Вольно", "Шагом марш", "На месте стой, раз, два", "На первый, второй рассчитайся", "В две шеренги становись". Прыжки в длину с места.	1	0	1	сентябрь	Практическая работа;
8.	Организующие команды: Повороты на месте (вправо, влево). Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1	сентябрь	Практическая работа; Работа на уроке;

9.	Осанка человека и комплексы упражнений для правильного её развития.	1	0	1	октябрь	Устный опрос;
10.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег). Упражнения с гимнастическим мячом.	1	0	1	октябрь	Практическая работа;
11.	Чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом. Упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу).	1	0	1	октябрь	Практическая работа;
12.	Упражнения со скакалкой: поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока.	1	0	1	октябрь	Практическая работа;
13.	Поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой двумя руками с правого и левого бока, перед собой.	1	0	1	октябрь	Практическая работа;
14.	Упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону).	1	0	1	октябрь	Практическая работа;
15.	Упражнения в гимнастических прыжках(прыжки в высоту с поворотом в правую и левую сторону).	1	0	1	октябрь	Практическая работа;

16.	Упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; поднимание ногами из положения лёжа на полу).	1	0	1	ноябрь	Практическая работа;
17.	Упражнения с гимнастическим мячом. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, седы, упоры, положения лёжа.	1	0	1	ноябрь	Практическая работа;
18.	Равномерная ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде). Поднимание туловища из положения, лёжа на спине и животе.	1	0	1	ноябрь	Практическая работа;
19.	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью передвижения. Поднимание ног из положения, лёжа на животе.	1	0	1	ноябрь	Практическая работа;
20.	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1	ноябрь	Практическая работа;
21.	Равномерный бег в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). Прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	1	ноябрь	Практическая работа;
22.	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1	0	1	ноябрь	Практическая работа;

23.	Акробатические упражнения. Упражнения в группировке.	1	0	1	ноябрь	Практическая работа;
24.	Акробатические упражнения: упоры, седы, пере каты.	1	0	1	декабрь	Практическая работа;
25.	Упражнения в группировке: кувырки в сторону.	1	0	1	декабрь	Практическая работа;
26.	Акробатические упражнения: стойка на лопатках.	1	0	1	декабрь	Практическая работа;
27.	Акробатические упражнения: стойка на лопатках.	1	0	1	декабрь	Практическая работа;
28.	Передвижение по гимнастической стенке. Сгибание рук в положении лёжа.	1	0	1	декабрь	Практическая работа;
29.	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Поднимание ног в положении лёжа на животе.	1	0	1	декабрь	Практическая работа;
30.	Акробатические упражнения в группировке.	1	0	1	декабрь	Практическая работа;
31.	Лыжная подготовка. Строевые команды.	1	0	1	декабрь	Практическая работа;
32.	Переноска лыж к месту занятия. Повороты переступанием на лыжах без палок.	1	0	1	январь	Практическая работа;
33.	Основная стойка лыжника. Техника ступающего шага на лыжах.	1	0	1	январь	Практическая работа;
34.	Ступающий шаг на лыжах без палок.	1	0	1	январь	Практическая работа;
35.	Ступающий шаг на лыжах без палок.	1	0	1	январь	Практическая работа;
36.	Повороты переступанием. Техника скользящего шага.	1	0	1	январь	Практическая работа;
37.	Скользящий шаг на лыжах без палок.	1	0	1	январь	Практическая работа;

38.	Скользкий шаг на лыжах без палок.	1	0	1	февраль	Практическая работа;
39.	Скользкий шаг на лыжах без палок.	1	0	1	февраль	Практическая работа;
40.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок по учебной дистанции.	1	0	1	февраль	Практическая работа;
41.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок по учебной дистанции.	1	0	1	февраль	Практическая работа;
42.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок по учебной дистанции.	1	0	1	февраль	Практическая работа;
43.	Подвижные и спортивные игры.	1	0	1	февраль	Практическая работа;
44.	Подвижные и спортивные игры.	1	0	1	февраль	Практическая работа;
45.	Подвижные и спортивные игры.	1	0	1	февраль	Практическая работа;
46.	Подвижные и спортивные игры.	1	0	1	март	Практическая работа;
47.	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	0	1	март	Практическая работа;
48.	Подвижные и спортивные игры. Ведение мяча.	1	0	1	март	Практическая работа;
49.	Подвижные и спортивные игры. Ведение мяча.	1	0	1	март	Практическая работа;
50.	Подвижные и спортивные игры. Ловля и передачи мяча.	1	0	1	март	Практическая работа;
51.	Подвижные и спортивные игры, ловля и передачи мяча.	1	0	1	март	Практическая работа;
52.	Подвижные и спортивные игры. Броски в корзину.	1	0	1	апрель	Практическая работа;
53.	Подвижные и спортивные игры. Броски в корзину.	1	0	1	апрель	Практическая работа;
54.	Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами.	1	0	1	апрель	Практическая работа;

55.	Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами.	1	0	1	апрель	Практическая работа;
56.	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1	апрель	Практическая работа;
57.	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1	апрель	Практическая работа;
58.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	1	0	апрель	Тестирование;
59.	Прыжки толчком двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45*и 90*в обе стороны.	1	1	0	апрель	Тестирование;
60.	Бег в равномерном темпе. Прыжки толчком двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45*и 90*в обе стороны.	1	1	0	май	Тестирование;
61.	Бег в равномерном темпе. Упражнения для развития силы.	1	0	1	май	Практическая работа;
62.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	май	Практическая работа;
63.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	май	Практическая работа;
64.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз).	1	0	1	май	Практическая работа;
65.	Челночный бег 3х10м. (сек.)	1	0	1	май	Практическая работа;
66.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамейки - см.)	1	0	1	май	Практическая работа;
67.	Смешанное передвижение на 1000м. (мин., сек.)	1	0	1	май	Практическая работа;
68.	Подвижные игры. Игровые задания с мячом.	1	0	1	май	Практическая работа;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	3	65		
--	----	---	----	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<http://fizkultura-na5.ru/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое

сентября» <https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник»

«Начальное образование» <https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-promosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей начальных классов

<http://pedsovet.su/>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Пришкольный стадион (площадка): легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину ; игровое поле для мини-футбола; площадка игровая для игры в волейбол и баскетбол.

Спортивный зал игровой с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастика: стенка гимнастическая, козел гимнастический, перекладина гимнастическая навесная, канат для лазания, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая жесткая, Коврик гимнастический, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический.

Легкая атлетика: стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (5м), мяч для метания малый (теннисный), секундомер ручной.

Подвижные и спортивные игры: щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи

баскетбольные, сетка для переноса и

Хранения мячей; сетка волейбольная, мяч волейбольный и футбольный, конус спортивный, свисток судейский.

Лыжная подготовка: лыжи беговые; ботинки лыжные 75 мм.; палки лыжные.

