

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образования Администрации Большемууртинского района

МКОУ "Большемууртинская СОШ №3"

РАССМОТРЕНО
на ШМО

_____ Тимакова И.В.

Протокол №1

от "30" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР

_____ Бурмистрова О.С.

Протокол №1

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Бесперстова Л.Н.

Приказ №1

от "1" сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 5049097)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Краснова Наталья Викторовна
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, 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 66 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	0.5		0.5		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;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		0.5						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	0.5		0.5		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/
Итого по разделу		0.5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0.25		0.25		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/
3.2.	Осанка человека	0.25		0.25		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/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5		0.5		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;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1						

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	2	1	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/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	4		4		Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя; иллюстративного материала; видеофильмов): 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; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4		4		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/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	2		2		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; поднятие 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);	Практическая работа; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	2		2		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/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	8	1	7		Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом: упражнения – перенос массы тела с лыжи на лыжу; поднятие и опускание носков и пяток лыж; поднятие носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево.;	Практическая работа; http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	8	1	7		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;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	8	1	7		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/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4		4		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.; ;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	3		3		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; ;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	10	1	9		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/
Итого по разделу		55						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	9		9		Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;;	Тестирование; практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		9						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	5	61				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Что понимается под физической культурой; Режим дня школьника	1		1		Устный опрос;
2.	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	1		1		Практическая работа;
3.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом	1	1			Практическая работа; практическая работа; устный опрос;
4.	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка»	1		1		Практическая работа;
5.	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами). Развитие координационных способностей	1		1		Практическая работа;
6.	ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка»	1		1		Практическая работа;
7.	ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой Игра «Перестрелка»	1		1		Практическая работа;
8.	ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Пионербол»	1		1		Практическая работа;

9.	ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча	1		1		Практическая работа;
10.	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей	1		1		Практическая работа;
11.	ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Оценить действия игрока на площадке	1		1		Практическая работа;
12.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Игра «Займи своё место», «Встань в строй»	1		1		устный опрос; практическая работа;
13.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Построение. Строевые упр. Обычный бег. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	1		1		Практическая работа;
14.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м) Игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	1		1		Практическая работа;
15.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м)	1		1		Практическая работа;
16.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорение. Обучение челночному бегу 3*10м. Игра «Вызов номера»	1		1		Практическая работа;

17.	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде»	1		1		Практическая работа;
18.	ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры»	1		1		Практическая работа; оценить прыжок в длину с места;
19.	ОРУ с набивным мячом. Метание набивного мяча из-за головы в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «К своим флажкам»	1		1		Практическая работа;
20.	Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно»	1		1		устный опрос; практическая работа;
21.	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей. Игра «Пройти бесшумно». Название основных гимнастических снарядов	1		1		Практическая работа;
22.	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Основная стойка. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1		1		Практическая работа;

23.	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке стоя на коленях..Игра «Космонавты».	1		1		Практическая работа;
24.	ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Построение в круг. Перекаты в группировке. Полоса препятствия	1		1		практическая работа; ; оценить прыжки через скакалку за 30 сек;
25.	ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	1		1		Практическая работа;
26.	ОРУ с обручем. Перестроение по ориентирам. Размыкание руки в стороны. Упражнения на пресс. Упражнения на гибкость. Ходьба по гимнастической скамейке	1		1		Практическая работа;
27.	ОРУ с обручем. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Размыкание руки в стороны. Повороты направо, налево. Упражнения на пресс, на гибкость	1		1		Практическая работа;

28.	ОРУ с обручем. Повороты. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	1		1		Практическая работа;
29.	ОРУ с обручем. Повороты. Выполнение команд. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения на пресс, гибкость. Работа по станциям. Игра «Западня»	1		1		практическая работа; ; оценить выполнение упражнений на пресс за 30 сек;
30.	ОРУ с гимн. палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа	1		1		Практическая работа;
31.	ОРУ с гимн.палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка»	1		1		Практическая работа;
32.	ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор»	1		1		Практическая работа;

33.	ОРУ с гимн.палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Полоса препятствия	1		1		практическая работа; ; оценить подтягивание (кол-во раз);
34.	Личная гигиена и гигиенические процедуры; Осанка человека; Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.. Техника безопасности на уроках по лыжной	1		1		практическая работа; ; устный опрос;
35.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом: упражнения – перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и разм.носком лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по 1 лыжне	1	1			Практическая работа; устный опрос; ; практическая работа;
36.	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее»	1		1		Практическая работа;

37.	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок	1		1		Практическая работа;
38.	Подводящие упражнения на месте: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Чей веер лучше», игра «Кто быстрее»	1		1		Практическая работа;
39.	Передвижения ступающим шагом с широкими размахами руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат». Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку»	1		1		Практическая работа;
40.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке. То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, то же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?»	1		1		Практическая работа;

41.	Передвижение скользящим шагом без палок – 30м. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке	1		1		Практическая работа;
42.	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3 x 30 м. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе	1		1		Практическая работа;
43.	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?»	1		1		Практическая работа;
44.	Подводящие упражнения на месте: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Чей веер лучше», игра «Кто быстрее»	1	1			устный опрос; ; практическая работа;

45.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке. То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, то же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?»	1		1		Практическая работа;
46.	Передвижение скользящим шагом без палок – 30м. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке	1		1		Практическая работа;
47.	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м. Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «Кто дальше проскользит?»	1		1		Практическая работа;
48.	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Игра «С горки на горку»	1		1		Практическая работа;
49.	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника. Передвижение 50 – 100 м без палок. Передвижение 50 – 100 м с палками. Игра «Смелее с горки», «Не задень»	1		1		Практическая работа;

50.	Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. Игра «С горки на горку»	1		1		Практическая работа;
51.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. Эстафеты. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей	1		1		; практическая работа; устный опрос;
52.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
53.	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30, 60м. Эстафеты. Игра «День и ночь». Развитие скоростных способностей	1		1		Практическая работа;
54.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
55.	Челночный бег 3x10 м (с)	1		1		Тестирование;
56.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
57.	ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Парашютисты»	1		1		Практическая работа;

58.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1		Практическая работа;
59.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	1		1		Тестирование;
60.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1		1		Практическая работа;
61.	ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Попади в мяч»	1		1		Практическая работа;
62.	ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Парашютисты»	1		1		Практическая работа;
63.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1		1		Тестирование;
64.	Бег на 30 м (с)	1		1		Тестирование;
65.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1		1		Тестирование;
66.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1		1		Тестирование;
67.		0				
68.		0				
69.		0				
70.		0				
71.		0				
72.		0				
73.		0				
74.		0				
75.		0				

76.		0				
77.		0				
78.		0				
79.		0				
80.		0				
81.		0				
82.		0				
83.		0				
84.		0				
85.		0				
86.		0				
87.		0				
88.		0				
89.		0				
90.		0				
91.		0				
92.		0				
93.		0				
94.		0				
95.		0				
96.		0				
97.		0				
98.		0				
99.		0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	3	63		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура;

1-4 класс/Лях В.И.;

Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://fiz-ra->

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/> «Начальная школа»

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, бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, перекладина гимнастическая навесная, брусья гимнастические навесные, 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 (30 м), мяч для метания малый (теннисный), скакалки, эстафетные палочки, секундомер электронный.

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, палки лыжные.

